มาตานุสรณ์
พิมพ์ในงานฌาปนกิจศพ
คุณแม่สาหร่าย ภูทอง

ณ เมรุวัดเทวราชกุญชร

เทเวศร์ พระนคร

นที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๑๒



มาตานุสรณ์

พิมพ์ในงานฌาปนกิจศพ

คุณแม่สาหร่าย ภูทอง

ณ เมรุวัดเทวราชกุญชร

เทเวศร์ พระนคร

วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๑๒



คำนำ

ในโอกาสที่กระทำการฌาปนกิจศพคุณแม่สาหร่าย ภูทอง นี้ นอกจากบำเพ็ญบุญกุศลตามประเพณีนิยมแล้ว คณะเจ้าภาพมีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือธรรมะ แจกเป็นธรรมบรรณาการ แด่ท่านที่มาร่วมงาน เป็นการให้ธรรมทานอีกโสดหนึ่งด้วย จึงได้นำเอา *ธมฺมจริยกถา* ของสมเด็จ *พระมหาวีรวงศ์* *วัดพระศรีมหาธาตุ* และ *มูลกัมมัฏฐาน วิปัสสนาธุระ พระธุดงค์ จิตตวิญญาณ* ของ*ท่านเจ้าคุณสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ธมฺมธโร ลี)* วัดอโศการาม มาตีพิมพ์รวมกันณที่นี้ เพื่อประดับสติปัญญาแด่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ให้ประพฤติปฏิบัติตามสมควรแด่ตัวเอง การเผยแพร่คำสอนนี้ เป็นไปตามคำของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ว่า

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

ทองม้วน เชียสกุล

คำไว้อาลัย

คุณแม่สาหร่าย เป็นผู้มีพระคุณต่อบุตรหลานทุกคนหาที่เปรียบมิได้ ท่านรักลูกหลานทุกคน เหมือนดังแก้วตาดวงใจ มีเมตตาปราณีต่อทุกผู้ทุกคนเสมอหน้ากัน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรแด่ลูกหลานและญาติวงศ์ทุกคน ครั้นท่านได้ป่วยเป็นโรคชรา ลูกหลานทุกคนก็เป็นห่วงในชีวิตของท่าน ท่านป่วยกระเสาะกระแสะเรื่อยมา แต่สังขารย่อมถึงซึ่งความแตกดับเป็นธรรมดา ท่านจึงถึงแก่กรรมด้วยความชรา สุดที่จะเยียวยารักษาได้

สังขารร่างกายของคุณแม่ได้แตกดับไปแล้ว แต่พระคุณและคุณงามความดีของคุณแม่ที่เคยมีต่อบุตรหลาน ยังคงประทับใจของทุกๆ คนอยู่ ลูกหลานทุกคนต่างมีความอาลัย คิดถึงคุณแม่อยู่เสมอ ทุกๆ คนจึงขออุทิศบุญกุศลทั้งปวง ที่ได้พากันทำมาแล้วให้คุณแม่ หากคุณแม่ทราบด้วยญาณวิถีใดๆ ขอได้โปรดอนุโมทนารับส่วนกุศลแล้วเสวยสุขเกษมสำราญในคติภพนั้น ๆ เถิด

ลูกและหลานเหลน ทุกคน



คุณแม่สาหร่าย ภูทอง

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๒๓

มรณะ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๑

ประวัติย่อ

คุณแม่สาหร่าย ภูทอง

คุณแม่สาหร่าย ภูทอง เป็นบุตรของนายคำหล้า และนางจันทร์ ภูทอง ท่านเกิดที่อำเภอยะโสธร จ. อุบลราชธานี เมื่อพ.ศ.๒๔๒๒ มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันรวม ๙ คน คือ ;-

๑. นายบุญมา ภูทอง

๒. นางทองมี ภูทอง

๓. นางทองมาก ภูทอง

๔. นายบุญเพ็ง ภูทอง

๕. นางสาหร่าย ภูทอง

๖. นางสายทอง ภูทอง

๗. นางบุญล้วน ภูทอง

๘. นางบุญปลูก ภูทอง

๙. นายบุญถึง ภูทอง

(พี่น้องทุกคนในตระกูลนี้ แม้จะแต่งงานมีครอบครัวไปแล้ว ก็ยังใช้นามสกุล "ภูทอง" กันทุกคน)

เมื่ออายุได้สมควรแล้ว คุณแม่สาหร่ายได้สมรสกับนายบุ้นสิว แซ่ตั๋ง และมีบุตรธิดาด้วยกัน ๔ คน สองคนได้ตายไปตั้งแต่อายุยังน้อย บุตร ๒ คนที่เหลือ คือ

นางต่วน ภูทอง และนางทองม้วน เซียสกุล

คุณแม่สาหร่ายเป็นผู้มีฐานะดีผู้หนึ่งในอำเภอยะโสธร มีนิสัยโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนบ้านทุกคน ไม่ว่าผู้ยากดีมีจน ที่ลำบากหรือเจ็บไข้ได้ป่วย ท่านเอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือทุกคนเสมอ ท่านมีนิสัยชอบทำบุญสุนทาน และรักลูกหลานมาก

ต่อมานายบุ้นสิว แซ่ตั๋ง อายุได้ ๓๐ ปีเศษ ก็ถึงแก่กรรมไป ต่อจากนั้นประมาณ ๔ ปี คุณแม่สาหร่ายได้แต่งงานกับ นายเม่งฮวด แซ่แต้ แต่ไม่มีบุตรธิดาด้วยกันเลย ทั้งสองคนได้ช่วยกันทำมาหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต เพื่อเลี้ยงครอบครัวและลูกหลานให้เป็นสุข

เมื่อคุณแม่สาหร่าย อายุประมาณ ๔๘ ปี นายเม่งฮวดสามีได้ถึงแก่กรรม คุณแม่สาหร่ายได้ออกบวชเป็นแม่ชี ปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบ ณ วัด~~สนทำ~~ สิงห์ท่า อ. ยะโสธร จ. อุบลฯ ในขณะที่บวชเป็นชีนั้น ได้ปฏิบัติต่อพระสงฆ์ด้วยดี ให้ความอุปถัมภ์ดูแลเท่าที่จะทำได้ ท่านเป็นหัวหน้าอุบาสิกาในวัดนั้น และยังให้ความอุปถัมภ์แด่พระสงฆ์วัดอื่น ๆ ในอำเภอนั้นด้วย

ท่านเจริญธรรมอยู่ได้ ๑๐ พรรษา เนื่องด้วยสังขารชราลงทุกขณะ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ โดยเฉพาะเป็นโรคกระเพาะอาหารพิการ ทำให้มีความทรมานจากโรคนี้ บรรดาลูกหลานจึงขอร้อง ให้ลาสิกขาบท กลับมาอยู่บ้านกับลูกหลาน ท่านจึงสึกออกมาด้วยความเสียดายผ้าขาวถึงกับร่ำไห้ ถึงแม้ท่านจะกลับมาอยู่บ้านกับลูกหลาน ท่านก็ยังปฏิบัติธรรมเท่าที่จะทำได้ และให้ความอุปถัมภ์แด่วัดต่างๆ ในอำเภอนั้น แม้ตัวเองจะไม่มีกำลังทำได้เต็มที่ ก็ได้บอกบุญกุศลแด่ลูกหลาน และญาติมิตร ให้ช่วยกันทำบุญ จนปรากฏเป็นที่รักนับถือของคนทั่วไป

ต่อมา นางทองม้วน เชียสกุล ได้ย้ายมาอยู่กรุงเทพ ฯ และได้ประคับประคองคุณแม่สาหร่ายให้ไปอยู่ด้วย ท่านจึงย้ายเข้ากรุงเทพ ฯ โดยบริจาคทรัพย์สิน เครื่องเรือนทุกชิ้นในบ้าน ให้เป็นสมบัติของวัด บรรดาพระภิกษุสงฆ์ทุกวัดในอำเภอยะโสธร รวมทั้งอุบาสก อุบาสิกา ที่สนิทสนมรักใคร่นับถือ ได้พากันมาส่งท่านด้วยความคิดถึง และเสียดายที่ท่านย้ายไป

คุณแม่สาหร่ายนั้น แม้จะแก่ชรามากแล้ว ก็ยังพร่ำสอนบรรดาลูกหลานเหลนทุกคน ให้หมั่นรักษาศีล ปฏิบัติธรรม ในคำสอนของพระพุทธเจ้า และทำบุญให้ทานในทุกโอกาศเท่าที่จะทำได้ ท่านพร่ำสอนลูกหลานอยู่เช่นนี้มิได้ว่างเว้น จนกระทั่งท่านหมดลมหายใจ ท่านถึงแก่กรรมด้วยโรคชรา เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๑ สิริรวมอายุได้ ๘๙ ปี.

ธมฺมจริยกถา

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ วัดพระศรีมหาธาตุ

แสดง

ในงานบรรจุศพ อุบาสิกาสาหร่าย ภูทอง

ณ ฌาปนสถาน วัดเทวราชกุญฺชร

๒๐ ตุลาคม ๒๕๑๑

ตาย ธมฺมจริยาย มาตาปิตูสุ ปณฺฑิตา
อิเธว นํ ปสํสนฺติ เปจฺจ สคฺเค ปโมทตีติ.

บัดนี้ คณะเจ้าภาพคือนางทองม้วน เชียสกุล พร้อมด้วยลูกหลานญาติมิตร พากันปรารภการบรรจุศพ อุบาสิกาสาหร่าย ภูทอง ผู้บุรพการิณี ซึ่งเป็นพระประจำตัวของตน ได้ถือเป็นโอกาสเจริญธรรมสังเวส ให้เกิดความสลดใจในตัวธรรมดา คือ ชาติชราพยาธิมรณะบ้าง ในหลักธรรมดาคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาบ้าง ในกฎธรรมดา คือ กุศลและอกุศลบ้าง ร่วมกันระลึกนึกถึงคุณานุคุณของท่านบุรพการิณีเป็นอารมณ์ และจัดตั้งยัญญวิธีสักการะศพ บำเพ็ญกุศลทักษิณา อุทิศส่วนกัลปนาผลแก่ท่านบุรพการิณีในวันบรรจุศพนี้.

ที่จริง ท่านบุรพการิณีซึ่งเป็นพระประจำตัวของลูกนั้น แม้วายชนม์ไปนานแล้ว ก็เป็นเหมือนสำแดงตนให้ปรากฏแก่ผู้ระลึกถึง และในขณะคำนึงถึงคุณานุคุณของท่าน ก็จะรู้สึกประหนึ่งว่าได้ปฏิบัติท่านอยู่

ในบัดนี้ อันการระลึกถึงอุปการคุณที่ท่านทำแล้วแก่ตนนั้น เป็นส่วนกตัญญู และการบริจาคทักษิณาอุทิศแก่ท่านผู้มีคุณที่ล่วงลับไปแล้ว เป็นส่วนกตเวที เมื่อลูกถือปฏิบัติอย่างนี้ ย่อมได้ความอิ่มใจว่า ได้ทำกิจที่ตนควรทำแล้ว เออ ก็พระประจำตัวลูกทั้งสององค์ คือ พ่อ แม่ นั้น เป็นผู้ที่ลูกชายหญิงจะพึงปฏิบัติชอบตามระบอบแห่งความกตัญญูกตเวที เพราะท่านดำรงตำแหน่งบริหาร คอยระงับทุกข์บำรุงสุขแก่ลูกอยู่ ๔ ตำแหน่ง คือตำแหน่งพระพรหม ตำแหน่งพระบุรพเทวดา ตำแหน่งบุรพาจารย์ และตำแหน่งพระอาหุไนยบุคคล.

๑. ท่านครองตำแหน่งพระพรหม หมายความว่า พรหมมีพรหมวิหารเป็นเครื่องอยู่ประจำใจฉันใด แม้ท่านทั้งสองก็มีพรหมวิหารอยู่ประจำใจฉันนั้น คือ

๑.๑ มีเมตตาจิตจอดอยู่ในลูก ปลูกความรักไว้ในลูกเสมอด้วยชีวิต ไม่คิดถึงความยากลำบากของตน ช่วยกันปรนปรือเลี้ยงลูกมาด้วยเมตตา ปรารถนาความสุขความดีงามแก่ลูกทุกคน ชื่นบานกมลในคราวลูกได้สมหวัง แม้ลูกตั้งเนื้อตั้งตัวได้แล้ว ซึ่งพอจะอุเบกขาวางเฉยได้ ก็ยังมีจิตใจจอดอยู่ด้วยความเสน่หา ต้องคอยให้อุปการะในคราวที่ลูกต้องการ

๑.๒ มีกรุณาจิตรักษาลูกมาด้วยความสงสารเอ็นดู ในยามลูกเจ็บไข้ได้ทุกข์แม้ไม่มากมายก็ไม่วายวิตก ต้องหวั่นอกหวั่นใจอยู่เป็นนิตย์ ถ้าอาจปลิดทุกข์ของลูกมาเสวยเสียเองก็เต็มใจทำ รำพึงหาอุบายปลดเปลื้องและระงับเสีย ด้วยยอมพร่าความสำราญของตนเอง แม้ชีวิตก็คิดจะยอมพร่า เพื่อช่วยกันรักษาให้ลูกหายเจ็บป่วย.

๑.๓ มีมุทิตาจิตพลอยยินดีร่าเริงด้วยเมื่อลูกหายป่วย และในคราวที่ลูกเจริญด้วยลาภยศ หรือสำเร็จศิลปวิทยา.

๑.๔ มือุเบกขาคอยเฝ้าเพ่งมองแลดูลูก วางใจเฉยได้ในคราวะ ลูกหายเจ็บไข้ หรือตั้งเนื้อตั้งตัวได้เป็นหลักฐาน ไม่ต้องวิตกวิจารห่วงใย.

๒. ท่านครองตำแหน่งพระบุรพเทวดา หมายความว่า ท่านเป็นเทพเจ้าองค์แรกที่มีเทวธรรมประจำใจ เหมือนเทพเจ้าในสรวงสวรรค์ แต่ประพฤติเทวธรรมในลูกก่อนกว่าเทพเจ้าเหล่าอื่น คือ

๒.๑ โดยหน้าที่เลี้ยงลูกให้เห็นโลกนี้ก่อน เพราะท่านเป็นต้นกำเนิดให้ลูกได้เกิดมาเห็นดินฟ้าอากาศ อุตส่าห์บำรุงเลี้ยงลูกจนกว่าจะเติบใหญ่ แม้ลูกจะเป็นคนพิกลพิการไม่สมประกอบ ให้ลำบากในการเลี้ยงดูรักษา ก็ไม่กล้าตัดสลัดทิ้งให้อนาถา พยายามประคับประคองมา ให้เห็นความเจริญในโลกนี้.

๒.๒ โดยหน้าที่คุ้มครองลูกก่อน ท่านก็เป็นคนแรกที่มุ่งแต่จะปกป้องรักษาคุ้มครอง ตั้งหน้าแผ่เมตตาการุณย์ให้ลูกได้อยู่เย็นเป็นสุขสำราญ มิได้คิดผลาญปองร้ายหมายขวัญต่อลูก คิดแต่จะปลูกฝังตั้งแต่งให้เป็นหลัก ไม่ได้เลือกที่รักหักที่ชัง.

๒.๓ โดยหน้าที่ให้อภัยแก่ลูกก่อน ท่านก็เป็นคนแรกที่รู้จักผ่อนผันสั้นยาวแก่ลูก เมื่อทำกิจธุระหน้าที่การงานใด ๆ มิได้คิดเอารัดเอาเปรียบเกี่ยงงอน ไม่เดือดร้อนในการที่ลูกจะทำหรือมิทำ มุ่งแต่จะทำให้เป็นผลดีแก่ลูกเท่านั้น หรือลูกทำให้ไม่เป็นที่พอใจอย่างไร มักจะทำเป็นไม่รู้ไม่เห็นเสีย ไม่เอื้อเฟื้อถือผิดเอาโทษ หวังแต่จะให้สำเร็จประโยชน์เป็นส่วนใหญ่ มุ่งแต่จะผูกไมตรีจิต ตั้งตนให้เป็นมิตรที่ดีของลูกทุกคน.

๒.๔ โดยหน้าที่เป็นนายประกันลูกก่อน ท่านก็เป็นคนแรกที่คอยโต้เถียงคนผู้ติเตียนลูก คอยสนับสนุนผู้สรรเสริญลูก คอยรับประกันลูกใน

เมื่อมีผู้มากล่าวร้ายป้ายสี เมื่อลูกมีคดีถึงโรงถึงศาล แพ้คดีถูกปรับไหมมา ก็รับใช้ให้ไม่ปฏิเสธ หรือลูกทำผิดกฎหมายถึงกับได้รับโทษทางอาญาแผ่นดิน ก็ยินดีรับรองว่าเป็นลูกของตน.

๒.๕ โดยหน้าที่ทำอุปการะแก่ลูกก่อน ท่านก็เป็นคนแรก ได้ทำอุปการะแก่ลูกก่อนกว่าเทพเจ้าเหล่าอื่น.

๓. ท่านครองตำแหน่งพระบุรพาจารย์ หมายความว่า ท่านเป็นอาจารย์ต้น ทำหน้าที่สั่งสอนและสงเคราะห์ลูกมาก่อนกว่าอาจารย์อื่น ๆ คือ

๓.๑ โดยหน้าที่ห้ามลูกจากความชั่ว ท่านเป็นครูคนแรกที่ไม่อยากให้ลูกเป็นคนเลวทราม คอยห้ามลูกจากความชั่วต่าง ๆ ว่าเจ้าอย่าทำอย่างนั้นนะลูก เจ้าอย่าทำอย่างนี้นะลูก ถ้าลูกขืนทำหรือทำไปโดยไม่รู้ ท่านก็ตำหนิชี้โทษให้เห็นว่า นี้ชั่ว นี้ผิด นี้ไร้ประโยชน์ นี้เป็นโทษ.

๓.๒ โดยหน้าที่แนะนำลูกให้ตั้งอยู่ในความดี ท่านเป็นผู้หวังแต่จะให้ลูกเป็นคนดีทันตาเห็น ต้องเฝ้าสั่งสอนให้ลูกตั้งหน้าทำความดีด้วยฝึกหัดเองบ้าง นำให้ทำบ้าง ทำให้เป็นตัวอย่างบ้าง เมื่อได้เห็นคนอื่นเขาดีมั่งมีสมบัติพัสถาน ก็อยากให้ลูกดีมั่งมีเหมือนเขา ต้องแนะนำรบเร้าให้ลูกเอาอย่าง ถ้าลูกไม่ใยดีจะทำความดี ก็ต้องปลอบบ้าง ขู่บังคับบ้าง จ้างหรือล่อด้วยทรัพย์บ้าง เพื่อให้ลูกเกิดฉันทะทำความดี.

๓.๓ โดยหน้าที่สงเคราะห์ให้ลูกได้ศึกษาศิลปวิทยา เมื่อลูกมีวัยพอศึกษาแล้ว ท่านก็จัดการให้ลูกได้ศึกษาศิลปะและวิทยาการตามสมัยนิยม.

๓.๔ โดยหน้าที่จัดการให้ลูกมีครอบครัวตามควร เมื่อลูกเจริญวัยพอจะมีเหย้าเรือนแล้ว ท่านก็จัดการไปตามประเพณี.

๓.๕ โดยหน้าที่แบ่งทรัพย์มรดกมอบให้ลูกในสมัย เมื่อลูกมีครอบครัวแล้ว ท่านได้แบ่งทรัพย์ให้เป็นกรรมสิทธิตามส่วน เพื่อได้ปกครองดูแลรักษาเป็นส่วนตัว และเป็นทุนใช้จ่ายประกอบการงานเลี้ยงชีพต่อไป.

๔. ท่านครองตำแหน่งพระอาหุไนยบุคคล หมายความว่า ท่านควรรับของคำนับและนมัสการของลูก หรือควรที่ลูกจะพึงสักการะและนมัสการ เพราะเหตุ ๕ ประการ คือ

๔.๑ โดยหน้าที่ทำอุปการะมาก ท่านได้ทำอุปการะแก่ลูกไว้เป็นอันมาก และเป็นกิจอันทำได้แสนยาก ซึ่งคนอื่นไม่อาจจะทำได้อย่างท่าน.

๔.๒ โดยหน้าที่เป็นพระเดชพระคุณ ท่านได้ตั้งตัวเป็นที่พึ่งให้ความอุ่นใจแก่ลูก ด้วยคอยกันความเงียบเหงาเปล่าเปลี่ยวว้าเหว่ใจบ้าง คอยคุ้มครองป้องกันภัยอันจะมีมาบีฑา ให้ลูกไว้ใจหายกลัวในภัยนั้นบ้าง และแผลงเดชแผดเผาความชั่ว โดยวิธีกล่าวติเตียนขู่เข็ญ เพื่อมิให้ลูกทำความชั่ว และต้อนเข้าหาความดี เปรียบด้วยพระอาทิตย์อุทัยขึ้นส่องโลกเปล่งรัสมีลงมาให้ความอบอุ่นแก่ชาวโลก แผดเผาสิ่งโสโครกให้เหือดหายไป.

อนึ่ง ท่านตั้งตัวเป็นพระคุณปลอบลูกให้ดีใจ โดยคอยเอาอกเอาใจในคราวลูกได้รับทุกข์ มิให้โศกเศร้าเจ้าจุกทุกข์ร้อน ชวนให้ยินดีร่าเริงบันเทิงใจ คอยยกย่องเล่นหัวด้วยให้ระรื่นชื่นบาน เปรียบด้วยพระจันทร์ในวันเพ็ญ ซึ่งทำให้ชาวโลกเยือกเย็นหายร้อน และชวนให้เพลิดเพลินด้วยความสง่างามของตน.

๔.๓ โดยหน้าที่เป็นก้อนบุญก้อนคุณ เมื่อลูกปฏิบัติชอบในท่าน การปฏิบัติชอบนั้นย่อมมีอานิสงส์มาก เหมือนกับการปฏิบัติชอบในพระ

อรหันต์ และเป็นผู้อันลูกจะพึงบำรุงรักษาให้ดีเหมือนไฟ ซึ่งมีแต่จะให้สว่างไสวรุ่งเรือง ถ้าปฏิบัติผิดในท่าน การปฏิบัติผิดนั้นจะเป็นเหตุให้ถึงความฉิบหายเหมือนไฟ อย่างต่ำจะตามเผาผลาญให้เป็นคนตกอับ ให้ไม่ได้รับความเจริญในโลกนี้ อย่างสูงจะให้ประสบโทษหนักถึงอนันตริยกรรม เอาเป็นว่า เมื่อลูกปฏิบัติชอบในท่าน ท่านย่อมเป็นก้อนบุญก้อนคุณของลูกแท้ แต่ถ้าลูกปฏิบัติผิดในท่าน ท่านก็กลับเป็นก้อนบาปก้อนโทษของลูก.

๔.๔ โดยหน้าที่ควรรับของคำนับและนมัสการ เพราะท่านทำหน้าที่แก่ลูกโดยครบถ้วน จนเป็นบ่อเกิดแห่งอุปการคุณหรือเกื้อกูลแก่บุญ คือ เป็นนาบุญของลูก ควรรับของคำนับและนมัสการ ที่ลูกนำมาบูชาและสมนาคุณท่าน.

๔.๕ โดยหน้าที่เป็นทิศเบื้องหน้าของลูก เพราะท่านเป็นผู้ที่ลูกจะพึงเห็นหรือนึกถึงก่อนใครทั้งหมด คือบำรุงท่านด้วยของคำนับ และนมัสการกราบไหว้ท่าน.

พ่อแม่ที่เป็นพระประจำตัวลูกทั้งสององค์นี้ เป็นผู้ครองตำแหน่งพระพรหม ตำแหน่งพระบุรพเทวดา ตำแหน่งพระบุรพาจารย์และตำแหน่งพระอาหุไนยบุคคล ปกครองบ้านเรือน บริหารรักษาหน้าที่ คอยระงับทุกข์บำรุงสุขแก่ลูกอยู่ทุกขณะเช่นนี้ จึงชื่อว่าเป็นพระพรหม พระบุรพเทวดา พระบุรพาจารย์ และ พระอาหุไนยบุคคล ประจำตัวลูกชายหญิง และชื่อว่าเป็นเจ้าหนี้ ซึ่งลูกผู้เป็นลูกหนี้จะพึงปลดเปลื้องหนี้ของตนโดยทำนองคลองธรรม.

อันตำแหน่งที่ท่านครองเหล่านี้ จะมามีผลอันสมอัธยาศัย ยังท่านให้ได้ความอิ่มใจอย่างสูงว่า "กตํ กรณียํ กิจควรทำได้ทำเสร็จแล้วละ" เช่นนี้ ก็ต่อเมื่อลูกตั้งเนื้อตั้งตัวได้เป็นหลัก มียศมีศักดิ์มีตำแหน่งหน้าที่ หรือมีหลักฐานอันหนาฝาคั่งแล้ว แม้พระพุทธองค์ทรงทำพุทธกิจแก่สาวกโดยฐานเป็นพระศาสดา ก็ทรงสั่งสอนอบรมสาวกจน

ถึงความงอกงามในธรรม จึงทรงได้ความอิ่มพระหฤทัย เปล่งพระสุรสีหนาทได้ว่า "ยํ สตฺถารา กรณียํ สาวกานํ หิเตสินา อนุกมฺปเกน สพฺพนฺตํ โว กตํ, กิจใดที่ศาสดาผู้กรุณาแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล พึงทำแก่สาวกทั้งหลาย เราได้ทำกิจนั้นแก่ปวงเธอครบถ้วนแล้ว" ดังนี้.

เมื่อลูกชายหญิงผู้ฉลาด มาระลึกถึงคุณานุคุณของท่านแล้ว พึงทำการตอบแทนให้สมกับเป็นลูกหนี้บุญคุณท่าน การตอบแทนนั้นอย่างต่ำพึงตอบแทนท่านด้วยกิจ ๕ ประการ คือท่านเลี้ยงเรามาแล้ว ต้องเลี้ยงท่านตอบ ด้วยบำรุงร่างกายและน้ำใจท่าน, ทำกิจของท่าน ด้วยรับภาระช่วยทำการงานให้สำเร็จลุล่วงไป, ดำรงวงศ์สกุล ด้วยตั้งใจประพฤติตนเป็นคนดี, ประพฤติตนให้เป็นคนควรรับทรัพย์มรดก, และเมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ตามประเพณี. อย่างสูงพึงตอบแทนท่านด้วยคุณสัมปทา ๔ คือชักนำท่านผู้ไม่มีศรัทธาให้ตั้งอยู่ในศรัทธา, ผู้ไม่มีศีลให้ตั้งอยู่ในศีล, ผู้ไม่มีจาคะให้ยินดีในการบริจาคทาน, และผู้ไม่มีปัญญาให้ตั้งอยู่ในปัญญา.

ลูกชายหญิงผู้ตั้งใจตอบแทนท่าน ด้วยกิจอย่างต่ำให้ครบถ้วนแล้ว ชื่อว่าเป็นคนกตัญญูกตเวทีและนับว่าปลดเปลื้องหนี้ของตน หรือใช้บุญแทนคุณของท่านได้แล้ว แต่ก็ยังไม่ได้อย่างยอดเยี่ยม ต่อเมื่อตั้งใจบำเพ็ญกิจทั้งอย่างต่ำและอย่างสูง ให้สำเร็จบริบูรณ์ดีไม่บกพร่อง จึงเป็นคนกตัญญูกตเวทีที่แท้จริงและปลดเปลื้องหนี้ของตนได้โดยหมดสิ้น นับเป็นศรีสง่าและมิ่งขวัญแห่งสกุลวงศ์ เชิดชูสกุลวงศ์ให้สูงเด่น ชื่อว่าปฏิบัติชอบในท่านทั้งสอง ย่อมเป็นที่สรรเสริญของบัณฑิต และมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า สมด้วยพระพุทธภาษิตในจตุกนิบาต อังคุตรนิกาย ที่ตั้งไว้เป็นบทกระทู้ในเบื้องต้นว่า

"ตาย ธมฺมจริยาย มาตาปีตูสุ ปณฺฑิตา
อิเธว นํ ปสํสนฺติ เปจฺจ สคฺเค ปโมทติ"

"เพราะมาประพฤติธรรมในมารดาและบิดาทั้งสองนั้น บัณฑิตย่อมสรรเสริญเขาในโลกนี้ด้วย ครั้นเขาจากโลกนี้ไปแล้ว ก็บันเทิงในสรวงสวรรค์" ดังนี้

กุศลทักษิณาส่วนมาตุปัฏฐาน ที่คณะเจ้าภาพมีนางทองม้วน เชียสกุล เป็นประธาน ประกอบด้วยลูกหลานญาติมิตร ได้บำเพ็ญทั้งนี้ ย่อมจะสำเร็จเป็นทิฏฐานุคติของผู้ตระหนักในธรรม นำให้อนุวัตรตามจริยาส่วนสัมมาปฏิบัติ โดยควรแก่เพศภูมิของตน ๆ ขออำนาจกุศลทักษิณาปัจโจปการกิจทั้งนี้ จงได้ปรากฏแก่ญาณวิถีแห่งอุบาสิกาสาหร่าย ภูทอง เพื่อรับอนุโมทนาให้สำเร็จเป็นสุภผลพิเศษ สมเจตจำนงของคณะเจ้าภาพ จงทุกประการ โดยนัยดังแสดงมา ด้วยประการฉะนี้.

คำปรารภ

ผู้ปฏิบัติธรรมมีข้อควรแสวงหาอยู่ ๒ อย่าง ซึ่งเป็นเครื่องมืออุปกรณ์ภายนอก เพื่อให้ความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ

๑. บุคคลสัปปายะ ให้เลือกบุคคลที่คบค้าสมาคม ให้แสวงหาแต่บุคคลผู้มีความสงบ จะเป็นหมู่คณะใด ๆ ก็ตาม ให้เพ่งไปในแนวสงบด้วยกัน เรียกว่าบุคคลสัปปายะ

๒. เสนาสนะสัปปายะ สถานที่สงบสงัด อากาศที่สบาย ห่างไกลจากชุมนุมชน สถานที่เช่นนั้นย่อมเป็นที่สบายสะดวกของผู้ฝึกหัด เรียกว่ากายวิเวก ที่สงัดกาย ในบาลีท่านแสดงไว้เช่นถ้ำและคูหา เงื้อมผาและป่าดง สุญญาคาร บ้านว่างเปล่า ซึ่งไม่มีมนุษย์ไปมาเกินควรเกลื่อนกล่น ที่เช่นนั้นเรียกว่าเสนาสนะสัปปายะเป็นเครื่องมือสนับสนุนของผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ ได้เป็นอย่างดี เวลาไปอยู่ในสถานที่เช่นนั้นอย่าได้ปล่อยจิตใจไปในอารมณ์ที่เป็นศัตรูแก่ความสงบ เช่นใฝ่ใจไปในทางติรัจฉานคาถาและไสยศาสตร์ ให้ปรารภและปฏิบัติแต่ธรรมที่จะให้ความสบายแก่ตน เช่น อัปปิจฉตา ทำตนให้เป็นคนมักน้อยในปัจจัยทั้งสี่ วิเวกะ ให้มุ่งต่อความวิเวกสงัดถ่ายเดียว อสังสัคคะ อย่าเป็นผู้จุกจิกจู้จี้คลุกคลีด้วยหมู่คณะ วิริยารัมภะ ให้ตั้งใจปรารภแต่ความพากเพียร เพื่อทำจิตของตนให้สงบถ่ายเดียว สีลานุสสติ ให้ตรวจดูมรรยาทความประพฤติของตนได้ล่วงข้อห้ามสิกขาบทหรือไม่ ให้รีบชำระเสียโดยเร็วด้วยเจตนาของตนเอง สมาธิกถา

ให้ปรารภในเรื่องสมาธิ อารมณ์กัมมัฏฐาน อันเป็นเหตุแห่งความตั้งมั่นแห่งจิต ปัญญากถา ให้ปรารภแต่เรื่องที่จะให้เกิดปัญญา (วิปัสสนา) วิมุตติ ให้ยินดีในการทำความหลุดพ้นไปจากกิเลสทั้งปวง วิมุตติญาณทัสสนะ ให้ปรารภตรึกตรองใคร่ครวญในการรู้เห็นธรรม ที่จะให้หลุดพ้นไปจากกิเลสาสวะธรรมทั้งปวง ธรรมะเหล่านี้เป็นคู่มือของผู้ปฏิบัติทั่วไป จะทำใจของบุคคลผู้นั้นให้โน้มไปในทางพ้นทุกข์ถ่ายเดียว

คือได้คัดลอกหมวดธรรมที่จำเป็น เป็นหัวข้อย่อ ๆ พอเป็นเครื่องอุปการะเครื่องสนับสนุนผู้ปฏิบัติมิให้วกเวียน แต่ควรถือว่าเป็นปกิณณกะธรรมเพียงเท่านั้น ส่วนความจริงนั้นจะต้องทำให้เกิดมีในตนเองโดยกำลังของตนเอง เรียกว่าปฏิบัติธรรม ถ้าเราจะถือกันแต่หมวดธรรมนี้ถ่ายเดียวก็ได้แต่ปริยัติธรรมเพียงเท่านั้น ฉะนั้นขั้นสุดท้ายอันเป็นจุดสำคัญ ก็คือการทำจิตของตนให้สงบลง จนถึงหลักธรรมชาติเป็นเองที่มีอยู่ในตน รู้เองละเอง นั่นแหละจึงเรียกว่าปฏิบัติธรรม จึงจะนำตนเข้าถึงปฏิเวธธรรม อันเป็นรสของธรรมะจริง ๆ ไม่ต้องมาสาวเชือกหรือสายโยงเพียงเท่านั้น

ปริยัติธรรมทั้งหมด ก็เป็นได้แค่สะพานหรือเชือกสายโยง อาศัยสาวหรือเดินข้ามฟาก ถ้าหากว่าเราจะรื้อเอาสะพานหรือเชือกเหล่านั้นติดตัวไป ก็ไม่มีประโยชน์อะไรแก่เรา นอกจากความหนักหน่วงให้วกเวียนเท่านั้น ฉะนั้นปริยัติธรรมทั้งหมดที่จดจำไว้ เมื่อถึงขั้นเอาจริงแล้ว เป็นเรื่องรับผิดชอบตนเองทั้งสิ้น จะแพ้หรือชนะ จะละหรือวางได้ เป็นเรื่องของดวงจิตตนเองที่มีภูมิธรรมที่สร้างขึ้น ฉะนั้นท่านจึงสอนอย่าให้ติดแบบติดตำรา ติดสมมติ บัญญัติปฏิบัติตนให้พ้นทั้งหมด จึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์สะอาด

"อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ" อะไรจะเป็นสิ่งที่มาช่วยเหลือเราได้ นอกจากตนของตนพึ่งตนเองแล้วไม่มี นั่นแหละเป็นการที่ถูกต้องตามแนวทางธรรมะทั้งหลาย พระพุทธองค์ได้ทรงถึงแล้วทั้งหมด จึงค่อยบัญญัติทีหลัง มิใช่ว่าบัญญัติแล้วจึงค่อยทำตาม เปรียบเหมือนโลกวิทยาศาสตร์เขาค้นพบ ทำได้ปรากฏแล้ว เขาจึงเขียนแบบตำราแต่ผู้นักตำราอ่านออกเขียนได้ รู้เรื่องราวทุกอย่าง เช่นเครื่องบิน รู้ได้ทุกอย่างในเครื่องสัมภาระอุปกรณ์ แต่สร้างขึ้นด้วยความรู้ของตนไม่ได้ ผู้สร้างกับผู้ใช้มันเป็นคนละอย่าง ถ้าเราถือกันแค่ปริยัติธรรม จดจำเพียงเท่านั้น ก็ได้เท่ากับว่าเป็นผู้ใช้ เราควรทำตนเป็นผู้สร้างให้คนอื่นเขาใช้บ้างจึงเป็นการสมควร

การสร้างสรรค์ขึ้นนั้น ต้องเป็นผู้รับผิดชอบในตนเองจึงจะสำเร็จได้ เมื่อไม่สำเร็จในวิธีการนั้น ๆ ก็ให้ฉลาดในตนเองจึงจะสำเร็จมัวแต่เอาความฉลาดของคนอื่นมาเป็นของตนก็พึ่งตนเองไม่ได้ เมื่อพึ่งตนเองไม่ได้ ทำไมเราจะทำตนให้คนอื่นเขามาพึ่งตนของเราได้

ฉะนั้น จึงได้เขียนข้อธรรมะ ที่จำเป็นพอเป็นแนวทางเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติโดยสั้น ๆ เพียงเท่านี้

ธุดงค์วัตร ๑๓

๑. บังสุกูลิกังคะธุดงค์	ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
๒. เตจีวริกังคะธุดงค์	ถือผ้าสามผืนเป็นวัตร
๓. บิณฑปาติกังคะธุดงค์	ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร
๔. สปทานจาริกังคะธุดงค์	ถือเที่ยวบิณฑบาตรไปตามแถวเป็นวัตร

๕. เอกาสนิกังคะธุดงค์	ถือนั่งฉันอาสนะเดียว (ฉันมื้อเดียว) เป็นวัตร
๖. ปัตตปิณฑิกังคะธุดงค์	ถือฉันเฉพาะภาชนะอันเดียว คือฉันในบาตรเป็นวัตร
๗. ขลุปัจฉาภัตติกังคะธุดงค์	ถือห้ามไม่รับภัตตาหารที่เขานำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร
๘. อารัญญิกังคะธุดงค์	ถืออยู่ป่าเป็นวัตร
๙. รุกขมูลิกังคะธุดงค์	ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร
๑๐. อัพโภกาสิกังคะธุดงค์	ถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร
๑๑. โสสานิกังคะธุดงค์	ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร
๑๒. ยถาสันถติกังคะธุดงค์	ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดให้อย่างไรยินดีเท่านั้นเป็นวัตร
๑๓. เนสัชชิกังคะธุดงค์	ถือไม่นอนเป็นวัตร

วัตร

๑. อาคันตุกะวัตร	วัตรสำหรับอาคันตุกะมาใหม่
๒. อาวาสิกวัตร	หน้าที่ของผู้อยู่ในอาวาสจะต้องปฏิบัติ
๓. คมิกะวัตร	วัตรของผู้จะออกจากอาวาส
๔. อนุโมทนาวัตร	วัตรทำการอนุโมทนาในโรงฉัน

๕. ภัตตกะวัตร	วัตรในการทำภัตตกิจ คือ ก่อนจะฉันจังหันหรือฉันแล้ว
๖. บิณฑิจาริกะวัตร	วัตรในการเที่ยวบิณฑบาต
๗. อรัญญิกวัตร	วัตรในการอยู่ป่า
๘. เสนาสนะวัตร	วิธีรักษาเสนาสนะ
๙. ชันตฆระวัตร	วัตรในโรงไฟ
๑๐. วัจจกุฎิวัตร	วัตรในห้องน้ำ (ส้วม)
๑๑. อุปัชฌายวัตร	ปฏิบัติอุปัชฌาย์
๑๒. อาจาริยวัตร	ปฏิบัติอาจารย์
๑๓. สัทธิงวิหาริกวัตร	วัตรของอุปัชฌายาจารย์ มีหน้าที่สงเคราะห์สัทธิงวิหาริก
๑๔. อันเตวาสิกวัตร	วัตรของอาจารย์ที่จะสงเคราะห์อันเตวาสิก

หมวดธรรมที่สำคัญ ๗ หมวด

๑. สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม (ฐานที่ตั้งของสติ)

๒. สัมมัปปธาน ๔ คือ ความเพียรระวังบาปไม่ให้เกิด, เพียรละบาปที่เกิดแล้ว, เพียรสร้างความดีให้เกิดขึ้น, เพียรรักษาความดีให้คงที่.

๓. อิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ ความยินดีพอใจในอารมณ์ของกัมมัฏฐาน, วิริยะ ความเพียร, จิตตะ ความตั้งใจในจุดที่เรามุ่งหวัง, วิมังสา ให้รอบคอบในสิ่งที่เราทำและสิ่งที่เราสนใจ.

๔. อินทรีย์ ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา (ความเป็นใหญ่ในหน้าที่)

๕. พละธรรม ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา (เป็นกำลังเครื่องสนับสนุนในหน้าที่)

๖. โพชฌงค์ ๗ คือ สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ เลือกอารมณ์อันเป็นที่สบายของตน, วิริยะสัมโพชฌงค์ ความเพียร, ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มกายอิ่มใจ, ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจ, สมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งใจมั่น, อุเปกขาสัมโพชฌงค์ ความวางเฉย.

๗. มรรค ๘ คือ

สัมมาทิฏฐิ	ความเห็นชอบด้วยปัญญา
สัมมาสังกัปโป	ความดำริห์ชอบ
สัมมาวาจา	กล่าวชอบ
สัมมากัมมันโต	การงานชอบ
สัมมาอาชีโว	เลี้ยงชีวิตชอบ
สัมมาวายาโม	เพียรชอบ
สัมมาสติ	ระลึกชอบ
สัมมาสมาธิ	ตั้งใจมั่นชอบ (ถูก)

กรรมฐาน ๔๐ ทัศ

อนุสสติ ๑๐ อสุภ ๑๐ นสิณ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาณ ๔ ธาตุววัตถาน ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

อนุสสติ ๑๐

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
๒. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์
๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาค
๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงเทวดา
๗. กายคตาสติ ระลึกถึงกายตนเอง
๘. มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย
๙. อานาปานัสสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก
๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระนิพพานว่าเป็นความสุขอย่างยิ่ง ไม่มีสิ่งใดจะยิ่งไปกว่าสบายเลิศ ไม่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

อสุภะ ๑๐

๑. อุทธุมาตกะ ทรากศพที่เน่าพองขึ้น (กำลังขึ้นอืดเบ่งตัว หน้าตาโปนออก)
๒. วินีลกะ ทรากศพที่มีสีต่าง ๆ เจือกัน (เขียว เหลือง แดง เลือดเน่า)

๓. วิปุพพกะ ทรากศพที่มีหนองไหล (หนองเจือน้ำเหลือง กำลังไหลซึมซาบออกตามทวารต่าง ๆ)

๔. วิฉิททกะ ทรากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นชิ้นเป็นอัน (หลุดขาดกระจายออกไปคนละแห่งหนกลิ่นเหม็นฟุ้ง)

๕. วิกขายิตตกะ ทรากศพอันสัตว์ทั้งปวงมีสุนัขเป็นต้น (กำลังกัดกินหรือแร้งจิก อีกากำลังแย่งดึงกันไปคนละแห่งหน)

๖. วิกขิตตกะ ทรากศพอันบุคคลทิ้งไว้เรี่ยรายกระจัดกระจาย (ศพไม่มีญาติเขานำไปทิ้งไว้ นอนคว่ำ นอนหงาย กระดูกเก่าๆ ใหม่ ๆ กระจายกันอยู่เกลื่อนกล่น)

๗. หตวิกขิตตกะ ทรากศพบุคคลผู้ก่อเวรแล้ว มีมนุษย์สับฟันด้วยเครื่องศาสตราต่าง ๆ (เป็นรอยมีดขีดเป็นทางไปตามตัว สั้น ๆ ยาว ๆ แผลลึก ๆ ตื้น ๆ ยาว ๆ หั่นเกือบจะขาดออกก็มี)

๘. โลหิตกะ ทรากศพที่แปดเปื้อนด้วยเลือดเอิบอาบ (มีเลือดติดอาบอยู่ตามทั่วตัว เหมือนคนชำแหละแร่เนื้อ มือเต็มไปด้วยเลือด มีกลิ่นคาว)

๙. ปุฬุวกะ ทรากศพที่เต็มไปด้วยหมู่หนอนกำลังกิน (มีหนอนสีขาว สีดำ สีเหลือง ตัวสั้น ๆ ยาว ๆ กำลังจุกเต็มช่องหู ตา ปาก หยุม ๆ หยิม ๆ เต็มส่วนของร่างกายประหนึ่งเหมือนรังแหที่ขาดเป็นช่อง)

๑๐. อัฏฐิกะ ซากศพเหลือแต่ร่างกระดูก (มีกระดูกหลุดจากกันแล้วบ้าง ยังบ้าง กระจายไปไกลกัน ใกล้ ๆ กัน ปรากฏเป็นข้อ ๆ ท่อน ๆ สีขาว สีเหลือง เรือ ๆ สีต่าง ๆ ทิ้งเกลื่อนกลาดทั่วไป)

กสิณ ๑๐

๑. ปฐวีกสิณ เพ่งธาตุดิน
๒. อาโปกสิณ เพ่งธาตุน้ำ
๓. เตโชกสิณ เพ่งธาตุไฟ
๔. วาโยกสิณ เพ่งธาตุลม
๕. โอทาตกสิณ เพ่งสีขาว
๖. ปีตกสิณ เพ่งสีเหลือง
๗. โลหิตกสิณ เพ่งสีแดง
๘. นีลกสิณ เพ่งสีเขียว
๙. อากาสกสิณ เพ่งอากาศช่องว่าง
๑๐. อาโลกกสิณ เพ่งแสงสว่าง (อาโลกะ)

พรหมวิหาร ๔

๑. เมตตา ความสนิทสนมรักใคร่ปรารถนาดีโดยธรรม
๒. กรุณา ความเอ็นดูสงสารเวทนา ปรารถนาจะหาทางช่วยเหลือโดยธรรม
๓. มุทิตา เมื่อสำเร็จในการช่วยเหลือแล้วนั้น พลอยยินดีในความดีของเขา และของเราที่ทำได้

๔. อุเบกขา สิ่งที่ทำได้แล้วนั้นวิบัติไป ทำใจเป็นกลางวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจในอารมณ์ต่าง ๆ จิตเข้าไปอยู่ที่ว่างคือองค์ฌาณ ตั้งอยู่ในสมถกัมมัฏฐาน ละวิตก วิจาร ปีติ สุข เสียได้ ตั้งใจอยู่ในเอกัคคตา ความเป็นหนึ่ง อุเบกขาความวางเฉย ต่ออารมณ์ทั้งปวง

อรูปฌาน ๔

๑. อากาสานัญจายตนะ เพ่งอากาศช่องว่างเป็นอารมณ์

๒. วิญญานัญจายตนะ เพ่งความรู้เป็นอารมณ์ ไม่มีรูป ๆ ใด ๆ เป็นนิมิต

๓. อากิญจัญญายตนะ เพ่งวิญญาณที่ละเอียดหรือหรือลงรู้สึกอยู่ เฉพาะวิญญาณอย่างเดียว ความรู้สึกที่ตั้งอยู่นั้นไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีอะไร ๆ ปรากฏขึ้นและดับไป เกือบจะเข้าใจว่าเป็นนิพพาน

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ เพ่งความรู้สึกอันหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิต จะว่ารู้ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่รู้ก็ไม่ใช่ คือรู้อยู่แต่ไม่ต้องใช้ความคิด ไม่ได้เอาความรู้ไปจดจ่อในสิ่งที่รู้

อรูปฌาณทั้ง ๔ นี้ เป็นที่พักของจิตเพียงเท่านั้น เพราะมีอาการเข้าไปและตั้งอยู่ถอยออก ย่อมมีสภาพไม่เสมอกัน ฉะนั้น จึงไม่ควรอยู่เพียงอรูปฌาณ ต้องใช้อนุโลมปฏิโลมหลาย ๆ ครั้ง จึงจะทราบได้ว่าเป็นขั้นสมถะ

ธาตุววัตถาน ๑

คือพิจารณาทุกส่วนของร่างกาย สักแต่ว่าเป็นธาตุเพียงเท่านั้น

อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

พิจารณาอาหาร ให้เป็นปฏิกูลของโสโครก ปฏิกูลโดยที่เกิด ที่อยู่ ปฏิกูลโดยอาการปรุงแต่งขึ้น ปฏิกูลโดยสมส่วนเช่นกำลังเคี้ยวอยู่ ปฏิกูลโดยสิ่งที่อยู่ เช่นในกระเพาะหรือลำไส้

กัมมัฏฐานทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นโคจรธรรม เป็นที่เที่ยวไป ของดวงจิตเพียงเท่านั้น ไม่ใช่ที่อยู่ เมื่อใครเที่ยวไปเห็นสิ่งใดอยู่ในสิ่งนั้นย่อมเดือดร้อน ฉะนั้น จึงมีกัมมัฏฐานส่วนหนึ่งซึ่งเป็นวิหารธรรม เมื่อทำให้เกิดขึ้นแล้วเข้าไปอาศัยอยู่ได้ เรียกว่า อนาโคจระ เจริญกัมมัฏฐาน ไม่ต้องไปเที่ยวในอารมณ์อื่น ๆ ตั้งอยู่เฉพาะอารมณ์อันเดียวซึ่งเป็นยอดกัมมัฏฐานทั้งปวง คือ อานาปานุสสติ กำหนดลมหายใจ กัมมัฏฐานข้อนี้จะปรากฏมีตั้งแต่ลักษณะกับสี เครื่องหลอกลวงต่าง ๆ ให้จิตหวั่นไหวไม่มี ไม่เหมือนกัมมัฏฐานข้อหมวดอื่น กัมมัฏฐานข้อหมวดอื่น ๆ เช่น

อนุสสติ ๑๐ บางข้อ เมื่อภาวนาไปนาน ๆ เกิดอุคคหนิมิตขึ้น มักหวาดเสียว มักสะดุ้ง

อสุภะ ๑๐ เมื่อเจริญมากเข้า เกิดอุคคหนิมิตขึ้นในดวงจิต บางคราวก็เกิดนิพพิทาโทมนัส เบื่อหน่ายโดยความไม่พอใจ กลายเป็นฟุ้งซ่าน หาสังขารที่จะพึ่งอาศัยไม่ได้ บางคราวถึงกับกินข้าวไม่ลง รับอาหารไม่ได้

กสิณ ๑๐ เมื่อเพ่งมากเข้า เกิดอุทคคหนิมิตขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง มักพาลอยไปในภายนอก ติดสีสรรวรรณะเพลิดเพลิน บางคราวถึงกับลืมตัว

ส่วนธาตุววัตถาน เมื่อพิจารณาธาตุหนัก ๆ เข้า สิ่งทั้งหมดในโลกนี้ ก็เห็นสักแต่ว่าธาตุ ธาตุเหมือนกันหมด เลยไม่ต้องแยกส่วนออกได้ เช่นตัวของตัวก็ธาตุ เพศตรงกันข้ามก็สักแต่ว่าธาตุ อาหารการกินทุกชนิดเห็นสักแต่ว่าธาตุ ในที่สุดก็ประพฤติล่วงล้ำขอบเขตของพระวินัยไปก็มี

อาหาเรปฏิกูลสัญญานั้น พิจารณามาก ๆ เข้า เลยเห็นเป็นของปฏิกูลไปหมดทุกอย่าง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ กลับฟุ้งซ่าน ทรมานตนให้เป็นทุกข์

ส่วนพรหมวิหาร ๔ นั้น ถ้าไม่มีฌาณเป็นเครื่องอยู่แล้ว เมตตาก็เป็นเหตุแห่งความทุกข์ กรุณา มุทิตา ก็เป็นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งนั้น ถ้ามีฌาณเป็นเครื่องอยู่ได้แล้วในดวงจิต จึงจะเป็นพรหมวิหารคือ เครื่องอยู่อันเย็นของดวงจิต เรียกว่าวิหารธรรม

ฉะนั้น ในที่นี้จะปลอดภัยจริง ๆ แล้ว ก็มีอยู่หมวดเดียว คือ อานาปานุสสติ เป็นยอดของกัมมัฏฐานทั้งหมด ไม่ต้องส่งจิตไปจ่อในอารมณ์อันใด ถึงแม้จะเที่ยวไปในอารมณ์อื่นก็อย่าไปอยู่ในอารมณ์นั้น เพราะอารมณ์เหล่านั้นนาน ๆ เข้ามันไหวตัว เหมือนเราลงเรือข้ามไปในทะเล ลงครั้งแรกก็รู้สึกสบายดี ถ้าเรือวิ่งออกอ่าวใหญ่ ถูกคลื่นถูกลมกระทบเราก็จะกลายไม่สบายขึ้น ฉะนั้น การทำอานาปานุสสติ ก็เปรียบเหมือนกับเรานั่งอยู่ศาลาท่าเรือ จะไม่มีอาการคลื่นเหียนอาเจียรเลย เรือเดินในน้ำ

คนเดินบนบก เราสามารถจะรู้ได้ทั้ง ๒ ภาพ ฉะนั้น จึงจัดว่า "อานาปา" เป็นสิ่งที่ให้ความสบายทั่วไปทุกจริต จัดว่าเป็นอนาโคจระ ให้เพ่งกำหนดอยู่เฉพาะลมอย่างเดียว ในขณะที่ตนนั่งอยู่ ไม่ต้องส่งจิตยื่นไปหยิบโน้นฉวยนี่เข้ามาเจือปน เรียกว่า ธรรมฐิติ ทำความตั้งอยู่โดยเที่ยงตรงเท่านี้ก็พอ

บริกรรมภาวนาในเบื้องต้น "พุท" หายใจเข้า "โธ" หายใจออก กำหนดเพียงเท่านี้ก็จะเห็นผล มีความประสงค์อยู่อย่างเดียว คือทำจริง ถ้ามีความสงสัยขัดข้อง ก็ให้เปิดดูใน "สมถและวิปัสสนาวิธี" ซึ่งมีต่อไปนี้

คำนำ

หนังสืออานาปาน์ฉบับนี้ มีผู้สนใจปฏิบัติตามเห็นผลเกิดขึ้นในตนพอสมควรตามกำลังผู้ปฏิบัติ ได้มีผู้มาปรารภหารือผลที่ได้รับจากข้อปฏิบัติมีอยู่มาก แต่หนังสือคู่มือชี้แนวทางหมดไป จึงได้คิดพิมพ์เพิ่มเติมขึ้นใหม่อีก เพื่อให้ความสะดวกแก่ท่านผู้สนใจ จริงอยู่ในเรื่องนี้ถ้าไม่รู้จักและไม่เคยไม่ชำนาญไม่รู้จักวิธีการในทางปฏิบัติแล้ว ย่อมเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ยากเพราะกระแสของดวงจิตจะเขียนให้เป็นตำรานั้นก็ย่อมไม่เป็นตำราได้ เพราะเรื่องของจิตนั้นมากที่สุด ถ้าใครรู้ไม่รอบคอบจริง ๆ อาจเข้าใจผิดในความรู้ความเห็นของตน เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมเสียหลายอย่าง

๑. คลายความเชื่อ คือเห็นว่าไม่มีความจริง

๒. รู้ไม่ทั่วถึงความจริง ก็เป็นเหตุให้เห็นว่าคนอื่นเขาก็ทำไม่ได้ หรือทำผิด ในที่สุดตนของตนเองก็ไม่มีท่าที่จะทำได้เลยคิดว่าละวางเอา โดยคิดเดานึกเอาเพียงเท่านั้น แต่ความจริงมันเป็นไปไม่ได้ ความจริงที่จะละวางได้โดยสมบูรณ์ต้องอาศัยหลักธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้แล้วด้วยดี คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งย่อมาจากองค์มรรคทั้ง ๘ ประการ ซึ่งพระองค์ได้ทรงแสดงเป็นครั้งแรก ที่เรียกว่าปฐมเทศนา

ฉะนั้น การปฏิบัติจึงควรสำเนียกใน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติว่าเป็นไปได้อย่างไร ตัวอย่างเช่น ศีลเป็นเหตุแห่งสมาธิ สมาธิเป็นเหตุ

แห่งปัญญา (วิปัสสนาหรือวิชชา) ปัญญาเป็นเหตุแห่งวิมุตติ ความหลุดพ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ฉะนั้น ในแบบนี้ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดสมาธิทำใจให้ตั้งมั่นโดยทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิตามที่เคยสังเกตปฏิบัติมารู้สึกว่ามีผลดีไม่มีภัย ฉะนั้นจึงขอฝากไว้แก่ผู้ปฏิบัติให้พิสูจน์ด้วยตนเอง คือให้ปฏิบัติเกิดผลขึ้นในตัวเองเสียก่อนจึงจะพิสูจน์ได้ดี แต่จุดประสงค์นั้นในตำรานี้มุ่งไปในแนวทางสงบจิต คำที่ว่าสงบนั้นมีอยู่หลายอย่าง จิตสัมปยุตด้วยศีลสงบอย่างหนึ่ง มีความสุขอย่างหนึ่ง จิตสงบไปด้วยสมาธินั้น ย่อมสงบอีกอย่างหนึ่ง มีความสุขอีกอย่างหนึ่ง จิตสงบไปด้วยกำลังของปัญญา มีความสุขอีกอย่างหนึ่ง ความสงบของดวงจิตที่เป็นวิมุตตินั้นอีกอย่างหนึ่ง มีความสุขพิเศษไปอีกอย่างหนึ่ง เรื่องเหล่านี้ผู้ปฏิบัติชอบผลมากกว่าเหตุ ไม่ต้องการละกิเลสของตัวที่มีอยู่ด้วยข้อปฏิบัติ ต้องการแต่ดีแต่เด่นในสังคมทั่ว ๆ ไป แต่เอาสัญญาอารมณ์ของท่านผู้อื่นมาเป็นของตัวเสีย โดยมากย่อมตกอยู่ในคำที่ว่าพาหิระปัญญารู้จำ ไม่ใช่รู้แจ้ง

ฉะนั้น เมื่อท่านต้องการความจริงของธรรมทั้งหลายแล้ว จึงควรยกจิตของตนขึ้นสู่ธรรมหมวดนี้ คือ สัมมาสมาธิเสียก่อนเพราะเป็นการรวมกำลังจิตของตนได้เป็นอย่างดี กำลังทั้งหมดในโลกย่อมเกิดขึ้นด้วยการหยุด การก้าวไปนั้นเป็นสิ่งที่ทำลายตัวเอง (คิดมากเลยเถิด) ตัวอย่างเช่นเราเดิน มันย่อมเกิดกำลังขึ้นจากเท้าที่เหยียบหยุด หรือพูดย่อมเกิดกำลังจากการหยุด ถ้าพูดไม่มีหยุดไม่ขาดคำ ไม่ว่าแต่เสียกำลังเลย จนภาษาที่พูดก็ไม่เป็นภาษาคน ผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ถ้าสมาธิมากปัญญาน้อย ท่านเรียกว่าเจโตวิมุตติ ถ้าสมาธิน้อยปัญญามาก ท่านเรียกว่าปัญญาวิมุตติ ดังนี้

เหตุนี้ ผู้ต้องการความพ้นทุกข์จะไม่มีสมาธิเลย เป็นไม่มีหน
ทางเป็นไปได้เลย

ฉะนั้น การพักจิตจึงเป็นกำลังสำคัญของธรรมทั้งหลาย จริง
อยู่ ในทางปฏิบัติแล้ว จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากมายในเรื่องสัมมาสมาธิ
เพราะเป็นบ่อเกิดบ่อเก็บของวิชชาในทางธรรมและทางโลกได้เป็นอย่างดี ถ้า
ไม่รู้หลักเช่นนี้วิชชาไม่เกิด เมื่อไม่มีวิชชาจะละไปได้อย่างไร ก็จะหลงงม
อยู่แต่อวิชชา อวิชชาครอบงำจิตอยู่ตราบใด ก็ย่อมหลงสังขารอยู่ตราบนั้น
อวิชชาเป็นเครื่องดองจิต จิตก็ชุ่มอยู่ด้วยเยื่อและยาง ก็เปรียบเหมือนกับฟืน
ที่สดเผาไฟไม่เกิดแสง จะมีแต่ควันเป็นเครื่องหมาย แล้วลอยออกไปบน
อากาศสำคัญว่าเป็นของสูง สูงจริงแต่มันสูงอย่างควันไฟหรือขี้เมฆ ถ้ามี
มากเข้าย่อมบีดตาตัวเองและคนอื่น มิให้เห็นแสงเดือนแสงพระอาทิตย์ ที่
เขาเรียกว่างมงาย ถ้าใครอบรมจิตใจของตนได้แล้วย่อมเกิดวิชชา วิชชา
เมื่อเข้าไปผสมอยู่กับดวงจิตย่อมรู้ฤทธิ์สังขาร วิชชาเกิดขึ้นในดวงจิตนั้น
เปรียบเหมือนไม้ที่แห้งไม่มียาง เมื่อเผาไฟย่อมเกิดเปลวไฟเกิดแสงขึ้น
ควันถึงจะมีบ้างก็มิได้ใฝ่ใจ เพราะธรรมชาติของแสงไฟดีกว่า

อนึ่ง ผลที่ต้องได้รับมีอยู่ ๕ อย่าง คือ—

๑. สนิมไม่เกาะ (กิเลส)

๒. ความใสสะอาด (บริสุทธิ์)

๓. ยังรัศมีให้เกิดขึ้นในตัว (ปภสฺสรํ จิตฺตํ)

๔. ยังอำนาจให้เกิดขึ้นในตนเอง (เตชา)

๕. เป็นบ่อเกิดแห่งวิชชา ๘ วิชชา ๓ ปฏิสัมภิทา ๔

สิ่งเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากอำนาจแห่งจิต ธรรมชาติจิตย่อมมีสัญชาตญาณอยู่บ้างแล้ว (คือว่า เหตุบันดาลให้รู้ขึ้นบางขณะ เช่นนึกเห็นหน้าคนใดคนหนึ่งวันนั้น บางทีเห็นโผล่มาจริง ๆ) ธรรมชาติทั้งหลายฝ่ายดีนับทางโลกียธรรมขึ้นไปตลอดถึงโลกุตตรธรรมย่อมมีประจำอยู่ทุกรูปทุกนาม ธรรมไม่ใช่ของใคร ทุกคนย่อมมีสิทธิที่จะปฏิบัติได้ทุกคน อำนาจคุณธรรมจะอำนวยผลให้ได้เช่นนั้น ต้องประกอบด้วยคุณธรรม ๔ ประการคือ –

๑. ฉันทะ มีความยินดีพอใจในข้อปฏิบัตินั้น
๒. วิริยะ เพียรพยายามในเรื่องนั้น ๆ
๓. จิตตะ ตั้งใจมั่นในสิ่งนั้น
๔. วิมังสา พิจารณาให้รอบคอบในสิ่งที่จะทำนั้น คือ
ก. ก่อนจะทำให้รอบคอบ
ข. กำลังทำอยู่ให้รอบคอบ (มีสติสัมปชัญญะ)
ค. ผลที่เกิดขึ้นจากการทำนั้นให้รอบคอบ

ธรรม ๔ อย่างนี้เป็นเหตุให้สำเร็จได้ทุกอย่าง ในทางโลกและทางธรรมย่อมสำเร็จได้ถ้ามีความจริงในตน ธรรม ๔ อย่างนี้ให้รวมลงในจุดอันเดียวกันทั้งหมด ย่อมสำเร็จสมความปรารถนาของตน ผลโดยย่อที่จะเกิดขึ้นมี ๒ ประการ

๑. อิทธิฤทธิ์ อำนาจบางอย่างทางโลกีย์จะมีแก่ผู้ปฏิบัติ

๒. บุญฤทธิ์ อำนาจในทางธรรมจะเกิดมีแก่ผู้ปฏิบัติเป็นหลักพิสูจน์ในเรื่องโลกและวิญญาณได้เป็นอย่างดี หรือสามารถจะทำจิตของตนให้พ้นไปจากกระแสโลกีย์ได้ทุกประการ ที่เรียกว่าวิมุตติความพ้น วิสุทธิความหมดจดสะอาด สันติความสงบ นิพพานํ ดับทุกข์ทั้งปวง แล ฯ

ฉะนั้น จึงขอเชิญชวนท่านพุทธบริษัททั้งหลายผู้มุ่งหวังต่อสันติ-สุข จงใคร่ครวญตริตรองดูตามแนวทางข้อปฏิบัติที่เกี่ยวด้วย สัมมาสมาธิ เพื่อชี้แนวทางแก่ท่านผู้สนใจ เมื่อขัดข้องโดยประการใด ก็มีความยินดีที่จะแนะนำให้ในทางตำราและในทางจิต อันเกิดขึ้นจากท่านผู้ปฏิบัติทุกประการ

ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทั้งหลายเถิด ถ้าหากว่าท่านเห็นหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ ต้องการพิมพ์อีกได้ทุกเมื่อทุกคน โดยไม่ต้องรับอนุญาตตลอดกาล ข้อความบางแห่งอาจไม่ตรงตามบาลี ฉะนั้นเมื่อผิดพลาดประการใด ขอจงโปรดให้อภัยด้วย

พระอาจารย์ ลี ธมฺมธโร

พุทฺธานุสฺสติ เมตฺตา จ อสุภํ มรณสฺสติ

๑. "พุทฺธานุสฺสติ" ระลึกถึงพระพุทธเจ้า

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ (กราบ)
สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ธมฺมํ นมสฺสามิ (กราบ)
สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆํ นมามิ (กราบ)

ขอขมาโทษ ไหว้ปูชนียวัตถุ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ๓ จบ
อุกาส ทฺวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถ เม ภนฺเต ฯ
วนฺทามิ ภนฺเต เจติยํ สพฺพํ สพฺพตฺถ ฐาเน สุปติฏฺฐิตํ
สารีรงฺกธาตุํ มหาโพธึ พุทฺธรูปํ สกฺการตฺถํ อหํ วนฺทามิ ธาตุโย
อหํ วนฺทามิ สพฺพโส อิจฺเจตํ รตนตฺตยํ อหํ วนฺทามิ สพฺพทา.

บูชาพระรัตนตรัย

พุทฺธปูชา มหาเตชวนฺโต ข้าพเจ้าถวายบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีเดชศักดานุภาพอันยิ่งใหญ่ ล่วงเสียซึ่งอำนาจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอถวายบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น เพราะเหตุนั้น การบูชา (พระพุทธเจ้า) จึงเป็นเหตุนำมาซึ่งเดชานุภาพอันยิ่งใหญ่

พุทฺธํ ชีวิตํ ยาว นิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้าตลอดไป จนกว่าจะบรรลุได้อาสวักขยญาณนั้นเทอญ

ธมฺมปูชา มหปฺปญฺโญ ข้าพเจ้าขอถวายบูชา พระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นบ่อเกิดซึ่งสติปัญญาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอถวายบูชาพระธรรมเหล่านั้น เพราะเหตุนั้นการบูชา (พระธรรม) จึงเป็นเหตุนำมาซึ่งสติปัญญาอันยิ่งใหญ่

ธมฺมํ ชีวิตํ ยาว นิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเจ้าว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้าตลอดไป จนกว่าจะบรรลุได้อาสวักขยญาณนั้นเทอญ

สงฺฆบูชา มหาโภคาวโห ข้าพเจ้าขอถวายบูชาพระสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ปฏิบัติชอบแล้วด้วย กาย วาจา ใจ และเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งทรัพย์ทั้งหลาย มีอริยทรัพย์เป็นต้น เพราะเหตุนั้น การบูชา (พระสงฆ์) จึงเป็นเหตุนำมาซึ่งโภคทรัพย์สมบัติอันยิ่งใหญ่

สงฺฆํ ชีวิตํ ยาว นิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เจ้าว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้าตลอดไป จนกว่าจะบรรลุได้อาสวักขยญาณนั้นเทอญ

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ เม สรณํ วรํ, เอเตน สจฺจวชฺเชน โหตุ เม ชยมงฺคลํ ที่พึ่งอันอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันเลิศประเสริฐยิ่งของข้าพเจ้า (ด้วยการกล่าวสัจจวาจาไปแล้วนั้น ขอจงเป็นศรีชัยมงคลแก่ข้าพเจ้าตลอดกาลนานเทอญ)

ยงฺกิญฺจิ รตนํ โลเก วิชฺชติ วิวิธํ ปุถุ รตนํ พุทฺธ ธมฺม สงฺฆสมํ นตฺถิ ตสฺมา โสตฺถิ ภวนฺตุ เม ฯ รัตนะอันหนึ่งอันใดในโลกมีมากมายหลายอย่างต่าง ๆ กัน แม้รัตนะทั้งหลายเหล่านั้น จะประเสริฐเลิศยิ่งเทียมเท่าเสมอด้วยรัตนตรัยนั้นไม่มี เพราะเหตุนั้นขอความสวัสดิภาพราบรื่นชื่นบานจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ เทอญ. (ถ้าแปลให้กราบลงหนหนึ่ง)

๒. "เมตฺตา จ" ขอแสดงความบริสุทธิ์ของตน ถือเอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นหลักฐานพยานอีกครั้งหนึ่ง ว่าโดยภาษาบาลี ดังนี้

ปริสุทฺโธ อหํ ภนฺเต ปริสุทฺโธติมํ พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ ธาเรตุ ข้าแต่พระรัตนตรัยเจ้าที่เจริญ บัดนี้ข้าพเจ้าขอบอกกล่าวแสดงความบริสุทธิ์ของข้าพเจ้าต่อพระรัตนตรัยทั้ง ๓ ประการ ขอพระรัตนตรัยเจ้าจงทรงรับทราบไว้ว่าข้าพเจ้าเป็นผู้บริสุทธิ์ในกาลบัดนี้

ต่อจากนี้ให้เจริญเมตตาว่า สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อเวรา โหนฺตุ ขออย่าได้มีเวรภัยแก่กันเลย, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ ขออย่าได้เบียดเบียนกันเลย, อนีฆา โหนฺตุ ขออย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ ขอจงเป็นผู้มีความสุขรักษาตนเถิด ฯ

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน ขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้มีเวรแก่กันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเทอญ กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจงได้เสวยผลบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วย กาย วาจา ใจแล้วนั้น เทอญ ฯ (บทนี้อย่างย่อ เมื่อมีเวลาน้อยว่าเท่านี้ แล้วนั่งเข้าที่เลย)

แผ่เมตตาประจำทิศ ๖

คือ ๑. ทิศตะวันออก ๒. ทิศตะวันตก ๓. ทิศเหนือ ๔. ทิศใต้ ๕. ทิศเบื้องต่ำ ๖. ทิศเบื้องบน ดังนี้

(๑) ปรตฺถิมสฺมึ ทิสา ภาเค สพฺเพ สตฺตา, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่ในทิศาบูรพาภาคโน้น, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน, กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต. (คำแปลเหมือนกับข้างต้น ต่างแต่ทิศเท่านั้น)

(๒) ปจฺฉิมสฺมึ ทิสา ภาเค สพฺเพ สตฺตา, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ.

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน, กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต.

(๓) อุตฺตรสฺมึ ทิสา ภาเค สพฺเพ สตฺตา, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ.

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน, กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต.

(๔) ทกฺขิณสฺมึ ทิสา ภาเค สพฺเพ สตฺตา, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ.

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน, กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต.

(๕) เหฏฐิมสฺมึ ทิสา ภาเค สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ.

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน, กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต

(๖) อุปริมสฺมึ ทิสา ภาเค สพฺเพ สตฺตา, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ.

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน, กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต. (กราบ ๓ หน)

เมื่อจบการแผ่เมตตาจิตโดยรอบ ๖ ทิศ ทำจิตของตนให้หมดเวรภัย ทำใจให้เย็นเป็นสุขสะอาดโดยรอบ "เมตตา" นี้เป็นเครื่องสนับสนุนศีลให้บริสุทธิ์สะอาด แล้วจึงเป็นการควรแก่การเจริญ "สมถ-กัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน" ต่อไป

๓. "อสุภ จ สมถกัมมัฏฐาน" คือทำใจของตนที่หม่นหมองให้สิ้นไป สิ่งที่ทำใจให้หม่นหมองซบเซา ได้แก่ "นิวรณธรรม" ทั้ง ๕ คือ

(๑) "กามฉนฺท" ความยินดีในพัสดุกาม มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มีใจยินดีในกิเลสกาม มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

(๒) "พยาปาท" ความพยาบาท ปองร้าย เกลียดชัง ฯลฯ

(๓) "ถีนมิทฺธ" ความท้อแท้ หงุดหงิด จิตหดหู่ โงกง่วงซบเซา ฯลฯ

(๔) "อุทฺธจฺจ กุกฺกุจฺจ" ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฯลฯ

(๕) "วิจิกิจฺฉา" ความสงสัยลังเล ฯลฯ

อกุศลธรรมเหล่านี้เมื่อมีอยู่ในใจ ใจนั้นก็ชื่อว่าเป็นใจที่ไม่งอกงามเบิกบานแจ่มใส ใจที่จะเบิกบานได้ต้องปราศจาก "นิวรณธรรม" ทั้ง ๕, ที่จะให้เป็นไปได้เช่นนั้น จะต้องทำจิตของตนให้เป็นสมาธิหรือ "ฌาณ" มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ให้เกิดขึ้น จิตนั้นก็จะผ่องใสสะอาดเบิกบานสวยงามที่เรียกว่า "โสภณจิต" ดังนี้ ฉะนั้นในหมวดนี้จึงจะต้องอธิบายวิธีทำ "สมาธิ" เพื่อเป็นการปราบ "นิวรณธรรม" เหล่านั้นให้สิ้นไป ต่อไปนี้เป็นการอธิบายวิธี—

ตอน ๑ กัมมัฏฐาน ๔๐ ห้อง เป็นน้องอานาปาน์

ให้นั่งเข้าที่ขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ดี ทำสติให้มั่น อย่าพึ่นเพื่อนเวียนไปวกมาข้างหน้าข้างหลัง ให้ตั้งใจกำหนดไว้ในปัจจุบัน ปัจจุบันของรูปอย่างหนึ่ง (คือ อานาปาน์ ลมหายใจเข้าออกปัจจุบันของนามอย่างหนึ่ง (คือ สติ การระลึกรู้ตัวโดยรอบคอบไม่หลงไม่ลืม) สตินี้เป็นตัวปัจจุบันของนาม ปัจจุบันของรูปของนามนี้ให้อยู่ในจุดอันเดียวกันที่เรียกว่า "เอกคคตารมณ์" คือจิตกำหนดเอาลมหายใจ สำรวจลมหายใจให้ชัดเสียก่อนว่า นี่คือ "ลมเข้า" นี่คือ "ลมออก" เมื่อทราบได้เช่นนี้ ให้ตั้งสตินึกถึง "พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ" สรุปรวมลงในคำเดียวคือ "พุทโธ" แล้วแบ่งส่วนของ "พุทโธ" ออกเป็น ๒ ภาค ฯลฯ

ภาค ๑ แบ่งไว้ในเวลาหายใจเข้า ภาค ๒ แบ่งไว้ในเวลาหายใจออก เมื่อนึกได้เช่นนี้แล้วก็ให้บริกรรมไปว่า "พุท" นึกในเวลาหายใจเข้า "โธ" นึกในเวลาหายใจออก แล้วตั้งสติกำหนดนับเป็นวาระไปก่อน คือ "พุท" หายใจเข้า "โธ" หายใจออกให้นับเป็น ๑ "พุท"

หายใจเข้า "โธ" หายใจออกให้นับเป็น ๒ "พุท" หายใจเข้า "โธ" หายใจออกให้นับเป็น ๓ "พุท" ฯลฯ "โธ" นับเป็น ๔ "พุท" ฯลฯ "โธ" นับเป็น ๕ "พุท" ฯลฯ "โธ" นับเป็น ๖ "พุท" ฯลฯ "โธ" นับเป็น ๗ "พุท" ฯลฯ "โธ" นับเป็น ๘ "พุท" ฯลฯ "โธ" นับเป็น ๙ "พุท" ฯลฯ "โธ" นับเป็น ๑๐ นี่เป็นวาระแรก วาระที่ (๒) ให้นับตั้งแต่ต้นนับ ๑ ใหม่ไปถึง ๙ วาระที่ (๓) ให้ตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ไปถึง ๘ วาระที่ (๔) ให้ตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ไปถึง ๗ วาระที่ (๕) ให้ตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ไปถึง ๖ วาระที่ (๖) ให้ตั้งต้นนับ ๑ ใหม่ไปถึง ๕ ฯลฯ ๔ ฯลฯ ๓ ฯลฯ ๒ ฯลฯ ๑ ฯลฯ ๐

ลำดับเลขให้ดูดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔

๑ ๒ ๓

๑ ๒

๑

๐

นี่แบบนับให้รวมจุดเข้าเป็น ๓ คือ ๑ ลม ๒ สติ ๓ จิต ทั้ง ๓ นี้ให้อยู่ในสายเดียวกัน เมื่อนับจบได้เช่นนี้แล้วถ้าจิตยังไม่อยู่ให้นับขึ้นต้นใหม่อีกอย่างหนึ่งคือหายใจเข้า "พุท" นับ ๑ หายใจออก "โธ" นับ ๒ เข้า "พุท" นับ ๓ "โธ" ออกนับ ๔ นับอย่างนี้เรื่อยไปถึง ๑๐ แล้วกลับมาตั้งต้นใหม่อีก "พุท" หายใจเข้า ๑ "โธ" หายใจออก ๒ นับอย่างนี้ไปถึง ๙–๘–๗–๖–๕–๔–๓ ๒–๑–๐ เมื่อนับจบได้เช่นนี้ถ้าจิตยังไม่อยู่ ให้นับขึ้นต้นใหม่จนรู้ว่าจิตอยู่ดี จึงให้จิตอยู่กับเลข ๐ คือ หมายความว่าไม่ต้องนับไม่ต้องนึก "พุทโธ" ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจของตน ให้ตั้งอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง ประกอบด้วยสติ "สัมปชัญญะ" ไม่ต้องส่งจิตออกเข้าตามลม ลมออกรู้ ลมเข้ารู้ ไม่ให้จิตออกจิตเข้า ให้ตั้งอยู่เฉย ๆ กำหนดอยู่แต่ "ปัจจุบัน" ต่อจากนั้นดวงจิตจะไม่มี "นิวรณธรรม" เข้ามาในดวงจิตได้ นี่คือบริกรรมภาวนา ต่อจากนี้จิตนั้นย่อมเบา ปล่อยวางภาระอันหนักเสียได้ เมื่อจิตเบากายก็เบาที่เรียกว่า "กายลหุตา จิตตลหุตา จิตตวิเวก" ไม่กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ดวงใจปลอดโปร่งอยู่ในกองลมอันละเอียด ทำจิตให้เสมอชั้นนี้ เรียกว่าอยู่ในขอบเขต "วิตก" อันเป็นองค์ "ฌาณ" ที่ ๑

ต่อจากนี้ให้สำรวจดูลักษณะของลมหายใจ ขยายลมหายใจออกเป็น ๔ อย่าง ลองดู คือ หายใจเข้ายาวออกยาวลองดู แล้วให้สังเกตดูจิตของตนเองว่าสบายหรือไม่ ให้รู้ แล้วหายใจเข้าสั้นออกสั้น ให้สังเกตดูว่าสะดวกสบายดีไหม ให้รู้ หายใจเข้ายาวออกสั้นลองดู สะดวกสบายไหม ให้รู้ หายใจเข้าสั้นออกยาว สะดวกสบายไหม ให้รู้ลมทั้ง ๔ ชนิดนี้ หายใจแบบใดสบายมากก็ให้อยู่กับลมหายใจแบบนั้น แล้ว

ขยายลมแบบนั้นให้เป็นไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขยายสติกระจายออกตามลม เมื่อลมแล่นทั่วตัวเชื่อมในลมส่วนอื่นได้ทั่วถึงกันนั้นก็จะเกิดประโยชน์สามารถระงับทุกขเวทนาได้ จิตนั้นก็มีสติอันกว้างขวาง มี "สัมปชัญญะ" อันสมบูรณ์ สติ การระลึกขยายตัวออกไปทั่วกาย เรียกว่า "กายคตาสติ" สติก็ใหญ่กว้างขวางเรียกว่า "มหาสติปัฏฐาน สัมปชัญญะ" ความรู้เข้าไปรู้ทั่วถึง หมายความว่ารู้เหตุคือการกระทำ รู้ผลอันเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ ลักษณะเหล่านี้เป็น "วิจาร" เป็นองค์ "ฌาณ" ที่ ๒

ต่อจากร่างกายและจิตเมื่อได้มี "อุปการธรรม" คือ ลมหายใจสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย สติสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ดวงจิตเมื่อเป็นเช่นนี้ ร่างกายและดวงจิตได้ถูกการบำรุงช่วยเหลือย่อมเกิดผลคือ ปีติ กายอิ่มเต็มไม่กระวนกระวาย จิตอิ่มเต็ม ไม่วอกแวกไม่กระสับกระส่าย จิตกว้างขวางเบิกบานที่เรียกว่า "ปีติ" เป็นองค์ "ฌาณ" ที่ ๓

เมื่อมีความอิ่มเกิดขึ้นเช่นนั้นแล้ว จิตสงบ กายสงบ ที่เรียกว่า "จิตตปัสสัทธิ กายปัสสัทธิ" ความสงบอันนี้ย่อมส่งผลให้เป็นสุขคือ สบายกาย สบายใจ เรียกว่า "สุข" เป็นองค์ "ฌาณ" ที่ ๔

นี่เป็นหนทางเบื้องต้นของการทำจิต เมื่อทำได้เช่นนี้แล้วก็ให้หมั่นทำกลับไปกลับมา "อนุโลม ปฏิโลม" ให้เกิดความชำนาญ ชำนาญในการทำ ชำนาญในการตั้งอยู่ ชำนาญในการถอยออก เท่านี้ก็จะเป็นแนวทางคืบหน้าต่อไป คือ จิตนั้นเข้าสู่อุปจารภาวนาบ้างแล้ว

ตอน ๒ ฐานที่ตั้งของจิต

ฐานที่ตั้งของจิตมี ๑ ปลายจมูก ๒ กลางศีรษะข้างใน ๓ เพดาน ๔ คอหอย ๕ ลิ้นปี่กระดูกอกสุด ๖ ศูนย์เหนือสะดือ ๒ นิ้ว ส่วนที่ตั้งของลม คนที่เป็นโรคปวดศีรษะห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งแต่คอหอยลงไป

ให้ทำการประสานกองลมต่าง ๆ ในตัวเรา เช่น ๑ ลมพัดขึ้นเบื้องบน และลงเบื้องต่ำ ๒ ลมพัดในท้อง ๓ ลมพัดในลำไส้ ๔ ลมพัดไปตามตัวทั่ว ๆ ไป ๕ ลมมีอาการร้อน ๆ ๖ ลมมีอาการเย็น ๆ ๗ ลมมีอาการอุ่น ๆ ลมทั้งหลายเหล่านี้เชื่อมให้สม่ำเสมอ พอดีพองาม ให้เกิดความสบายทั่ว ๆ ตัว การตรวจลมประสานลมนั้นเพื่อขยายสติและจิตให้เกิดความรู้สึกให้กว้างขวางออกทั่วสรรพางกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางกายทางจิต ร่างกายก็จะเป็นใหญ่ขึ้นที่เรียกว่า "มหาภูตรูป" จิตก็จะเป็นใหญ่ขึ้นที่เรียกว่า "มหคฺคตํติตฺตํ" จิตเช่นนี้ต่อไปก็จะเกิดผลแห่งความสวยงามเกิดขึ้นโดยอาการต่าง ๆ เป็นเหตุให้ได้อุปปนาภาวนาต่อไป

สรุป ลักษณะของลมอานาปานผสมธาตุ ๖ ทำให้ธาตุน้ำ ธาตุดินเป็นไปได้ต่าง ๆ มีดังนี้ คือ

โลหิตในตัวคนมี ๓ ชนิด

๑. ขาวใส ข้น ลมเย็น

๒. แดงอ่อน แดงเข้ม ลมอุ่น

๓. ดำเขียว ดำมืด ลมร้อน

โลหิตต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมแล่นไปเลี้ยงประสาทในตัวแล้วให้เป็นประเภทของคนต่าง ๆ เช่นนี้

๑. ลมร้อน ทำให้คน ๆ นั้นหนักในทางราคะจริต เกิดรักง่ายหลงเร็ว เป็นคู่แห่งโมหะ

๒. ลมอุ่น ราคะปานกลาง โทสะแรงกล้า ย่อมตกไปในทางที่โทสะง่าย และโทสะเป็นคู่กันกับโกธะ

๓. ลมเย็น ราคะน้อย โลภะแรง เป็นคนทะเยอทะยานในพัสดุมากกว่าอื่น ถ้าใครมีความรู้แจ้งว่าธาตุชนิดไหนทำให้คนมี โลภะ โทสะ โมหะ ก็ทำลายธาตุนั้น ๆ แล้วลำพังจิตก็จะเบาบางลงไปอีก (ถอนพื้นไฟอ่อน บ่ห่อนโพลง) ผสมดีมีปัญญาคือตัวบุญ ผสมธาตุอุ่นโลหิตแดงอ่อน ๆ และขาวใสปัญญาไว ประสาทดี ความคิดลึกซึ้งหลักแหลม คือ ใช้ประสาททางหทยะวัตถุกามมากกว่า คือ ทางธรรม ประสาทสมองนั้นใช้มากมักฟุ้งซ่านกิเลสหนา นี้กล่าวถึงเรื่องกองลม ยังมีอยู่อีกมากนัก ผู้มีปัญญาพึงรู้ได้ด้วยตนเอง "นานาธาตุวิชชา" รู้ได้ในกองธาตุทั้งหลาย ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อายตนะ ๑๒ รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมได้อย่างแตกฉาน ชำนาญในสมาธิ สมาธิย่อมเกิดวิปัสสนาญาณ รู้จักในสังขาร นิพพิทาญาณเบื่อหน่าย วิราคะคลี่คลายเครื่องผูกมัด นิโรธะ ดับสนิทวิมุตติ จิตหลุดพ้นจากโลกีย์ สันติสงบใจ ปรมํ สุขํ สบายเย็นเป็นบรมสุขดังนี้

ตอน ๓ นิมิต

นิมิต มี ๒ คือ

๑. อุคคหนิมิต

๒. ปฏิภาคนิมิต

นิมิตทั้งสองอย่างนี้ย่อมเกิดขึ้นบางขณะจิต หรือบางคนเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ย่อมมีอุคคหนิมิตเกิดขึ้นได้ ๒ ทาง

๑. เกิดขึ้นจากสัญญาเก่าที่เคยนึกไว้แต่กาลก่อน

๒. เมื่อจิตสงบเกิดขึ้นเองซึ่งไม่เคยนึกคิด

นิมิตที่เกิดขึ้นทั้ง ๒ ชนิดนี้มีทั้งคุณและโทษ มีความจริงและไม่จริง ฉะนั้นจึงไม่ควรยึดถือเสียทีเดียว ถ้าใครมีสติสัมปชัญญะโดยรอบคอบก็มีคุณ ถ้าใครมีสติอ่อนกำลังใจไม่มั่นคงมักจะหลงใหลไปตามนิมิต บางทีถึงกับเผลอตัวยึดถือนิมิตนั้น ๆ ว่าเป็นของจริง

อุคคหนิมิต นี้มี ๒ อย่าง คือ

๑. นิมิต ของรูป เช่นเห็นร่างกายของตนเองบ้าง คนอื่นบ้าง สัตว์บ้าง ทรากศพบ้าง ดำๆ แดง ๆ เขียว ๆ ขาวๆ บ้าง บางทีจริง บางทีก็ไม่จริง บางคราวเกิดทางหูได้ยินเสียงคนพูดบ้าง บางทีเกิดทางจมูก กลิ่นหอมบ้างเหม็นบ้าง เช่นทรากศพ บางคราวเกิดทางกาย เช่น กายเล็ก กายโต กายสูง กายต่ำ อาการทั้งหลายเหล่านี้เรียกว่า "อุคคหนิมิต" ถ้าจิตเข้มแข็งย่อมเป็นทางให้เกิด "วิปัสสนา" ขึ้นได้ ถ้าสติอ่อนก็กลายเป็น "วิปัสสนูปกิเลส" ไป หลงใหลไปตามอารมณ์นั้นๆ เชื่อว่าเป็นความจริง แม้จริงก็ตามของไม่จริงย่อมแทรกซึมได้ เปรียบเหมือนกับตัวคนที่นั่งอยู่ในที่แจ้ง เมื่อแสงพระอาทิตย์ส่องย่อมมีเงา ตัวคนมีจริง ส่วนเงานั้นย่อมเกิดติดอยู่กับตัวคน แต่เงานั้นไม่ใช่คนจริง ฉะนั้นท่านจึงไม่ปล่อยวางซึ่งของจริง ของไม่จริงนั้นก็หลุดไปตาม นี่เรื่องนิมิตของรูป

๒. นิมิต ของนาม เมื่อลมละเอียด จิตว่างจิตนิ่งจิตสงบดีแล้ว ย่อมมีอะไรเกิดขึ้น บางทีนึกถึงเรื่องอะไรก็รู้ได้ทันที บางคราวไม่ต้องนึกผุดเกิดขึ้นมาเองในดวงจิต ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า "อุคคหนิมิต" มีความจริงบ้าง ไม่มีความจริงบ้าง ปนบ้าง จะยึดถือเป็นความจริงทีเดียวไม่ได้ บางคราวก็จริง ความจริงนั่นแหละเป็นเหตุแห่งความหลง เช่น จริง ๓ อย่าง สิ่งที่ไม่จริงมีตั้ง ๗ อย่าง เมื่อเกิดความเชื่อมั่นแล้ว ถึงไม่จริงก็ยังเข้าใจว่าเป็นความจริง อันนี้ก็ทำให้เกิด "วิปัสสนูปกิเลส" ได้ทางหนึ่ง ฉะนั้นจึงควรที่จะทำนิมิตทั้ง ๒ คือ "อุคคหนิมิตร" ของรูป "อุคคหนิมิต" ของนามนี้ เมื่อเกิดขึ้นโดยทางใดทางหนึ่ง ควรจะเจริญ "ปฏิภาคนิมิต" ต่อ คือ เมื่อมีนิมิตอันใดเกิดขึ้น ถ้าเป็นรูปใหญ่นึกให้เล็ก ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เล็กให้โต ให้เกิด ให้ดับ จำแนกนิมิตนั้น ๆ ให้เป็นส่วน ๆ แล้วปล่อยวางไป อย่าให้นิมิตเหล่านั้นมาแต่งจิตของเรา ให้จิตของเราแต่งนิมิตเหล่านั้นได้อย่างนี้ ถ้าไม่สามารถทำได้เช่นนั้นอย่าเพิ่งไปเกี่ยวข้องให้ปล่อยไปเสีย มาเจริญลมหายใจเข้าออกตามเดิม ถ้าเป็นนิมิตของนามเกิดขึ้นทางจิตก็ให้ยับยั้งตั้งสติไว้ด้วยดี พิจารณาความรู้ที่เกิดขึ้นว่ามีความจริงเพียงใด แม้มีความจริงก็ไม่ควรยึดมั่นในความเห็นนั้นๆ ความรู้นั้นๆ ถ้ายึดความรู้จะเกิดเป็น "วิปัสสนูกิเลส" ถ้ายึดความเห็นจะกลายเป็นทิฏฐูปาทาน ทิฏฐิมานะความสำคัญตนว่าเป็นอย่างโน้น ว่าเป็นอย่างนี้ไปต่างๆ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติควรปล่อยวางไปเสียตามสภาพแห่งความเป็นจริง สิ่งเหล่านี้ถ้าไม่รู้เท่าเอาทันย่อมเกิด "วิปริตวิปลาศ" ผิดพลาดไปจากคุณความดีอันยิ่ง

ตอน ๔ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง

(๑) "โอภาโส" แสงสว่างซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมองเห็นได้ในที่ใกล้และที่ไกล

(๒) "ญาณ" ญาณ คือความรู้ย่อมเกิดขึ้น สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็รู้ได้อย่างแปลกประหลาดอัศจรรย์ เช่น "บุพเพนิวาสานุสสติญาณ" ระลึกชาติได้ ญาณอันนี้ย่อมทำให้งมงายไปได้เหมือนกัน เห็นดี ถูกก็ดีใจ ถ้าเห็นเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนา ก็เสียใจ "จุตูปปาตญาณ" บางคราวก็รู้ "จุติปฏิสนธิ" ของคนและสัตว์ในโลก เช่นตายจากโลกนี้ไปแล้ว ไปเกิดที่โน้นก็รู้ได้ เป็นเหตุให้เพลินไปตามความรู้ความเห็นนั้น ๆ เพลินหนักเข้าความรู้ไม่จริงเข้ามาแทรก ก็ยังสำคัญว่าเป็นจริงอยู่

(๓) "ปีติ" ความอิ่มกายอิ่มใจ อิ่มเสียจนหลงงมงาย อิ่มกายจนหาย หิวข้าว หิวน้ำ หายร้อน หายเย็น อิ่มใจเสียจนเพลิน อิ่มจนลืมตัวกลายเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน บางทีก็สำคัญว่าตัวเป็นผู้สำเร็จ นั่นก็คือกลืนอารมณ์นั่นเอง

(๔) "ปัสสัทธิ" กายสงบ ใจสงบ จนไม่อยากพบเห็นสิ่งใด ๆ ในโลก เห็นว่าโลกนั้นไม่สงบเป็นสิ่งที่ตัวไม่ต้องการ ความจริงถ้าจิตสงบจริง สิ่งทั้งหลายในโลกย่อมสงบหมด ผู้ที่เข้าไปติดความสงบแล้ว แม้กายก็ไม่อยากทำงาน ใจก็ไม่อยากคิดนึก เพราะติดความสงบนั้นเป็นอารมณ์

(๕) "สุข" เมื่อสงบแล้วเกิดสุขกาย สุขจิต เมื่อสุขมาก ๆ แล้วเกลียดทุกข์ คือเข้าใจว่าสุขนั้นดี ทุกข์นั้นไม่ดี "ทิฏฐิ" คือความ

เห็นแตกไปนั้นเป็น ๒ ซีก (ความจริงสุข ก็คือมาจากทุกข์นั่นเอง) ทุกข์ คือ สุข เมื่อสุขเกิดทุกข์เป็นเงา เมื่อทุกข์เกิดสุขเป็นเงา เมื่อไม่เข้าใจเช่นนั้นจึงกลายเป็นกิเลสอันหนึ่ง คือ กลืนอารมณ์นั่นเอง

ความสบาย ความสงัด ความวิเวก ความเย็นอันลึกซึ้งจับใจเกิดขึ้นแล้ว ก็เพลินไปในอารมณ์นั้น ๆ คือ ติดอยู่ในนามธรรมอันพอใจนั่นเอง

(๖) "อธิโมกข์" ความเข้าไปน้อมใจเชื่อถือในความรู้ ความเห็น และสิ่งที่รู้ที่เห็นว่าเป็นจริง ถ้าจริงยืนตัวอยู่ ไม่จริงย่อมเข้ามาแทรก จริงไม่จริงเป็นของคู่กัน คือของอันเดียวกันนั่นเอง เช่นคำพูดที่เขาปดกันว่า นายแดงอยู่บ้านไหม เขาตอบว่าไม่อยู่ นายแดงมีจริงอยู่บ้านจริงเขาตอบว่าไม่อยู่ คือ พูดปด ถ้านายแดงไม่มี คนนั้นก็พูดปดไม่ได้ ฉะนั้นจริงกับไม่จริงมันเป็นของอันเดียวกัน ฯลฯ

(๗) "ปัคคาห" ความเพียรกล้าเกินไปไม่พอดี เป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน คือ ยังยึดถืออารมณ์อยู่นั่นเอง ความมุ่งหน้าแรงเกินไปไม่พอดี ฯลฯ

(๘) "อุปัฏฐาน" คือ สติเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งที่ตนรู้เห็นไม่ยอมปล่อยวางอารมณ์นั้น ๆ

(๙) "อุเปกขา" ความวางจิตเฉย ไม่อยากพบ ไม่อยากเห็น ไม่อยากนึก ไม่อยากคิดพิจารณา คือสำคัญว่าตนวางได้หมดแล้ว เป็นความเข้าใจผิดในขณะจิตนั้นต่างหาก

(๑๐) "นิกนติ" ความพอใจในอารมณ์นั้น ๆ คือ ติดอารมณ์ที่ตนพบตนเห็นนั่นเอง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อรู้ไม่เท่าเอาไม่ทันย่อม

เป็นเครื่องเศร้าหมองใจอันหนึ่ง ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรศึกษาสำเหนียก ให้เข้าใจถี่ถ้วน จึงจะเป็น "วิปัสสนาญาณ" จะได้รู้แจ้งสัจจธรรมทั้ง ๔ มีทุกข์กาย ทุกข์ใจ คือ สิ่งลำบากกาย ลำบากใจ เรียกว่า "ทุกข์" สบายกาย สบายใจ ก็ยังเรียกว่า "ทุกข์" อยู่ เพราะมันเปลี่ยนแปลงได้ เหตุให้ทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นได้ มีอยู่ ๓ อย่าง คือ ๑. "กามตัณหา" ความทะเยอทะยานอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อันเป็นสิ่งน่ารักน่าใคร่ เข้าไปยึดมาไว้เป็นของตน จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ได้ชนิดหนึ่ง ๒. "ภวตัณหา" ความอยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งไม่มีฐานะที่จะเป็นไปได้ก็อยากเป็น ซึ่งไม่ใช่เวลาและโอกาสที่ควร ก็อยาก ท่านเรียกว่าความหิวโหย เปรียบเหมือนกับคนหิวข้าว แต่ไม่มีข้าวจะกินแล้วแสดงมรรยาทให้ปรากฏ ว่าเราเป็นคนอยากกินข้าว ท่านเรียกว่า "ภวตัณหา" (จิตส่าย) เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นได้ชนิดหนึ่ง ๓. "วิภวตัณหา" ความไม่อยากเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น เกิดมาแล้วไม่อยากตาย ไม่อยากพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายในโลกซึ่งตนมีอยู่ เช่น มียศ มีลาภ ก็ไม่อยากให้ยศให้ลาภหายไปจากตน ความจริงนั้นก็หนีไม่พ้น เมื่อมันแปรไปจึงทำให้เกิดทุกข์ (จิตไหว) ปุนปุปุนํ ปิหิตตุตา กวาภเว เป็นภพน้อย ภพใหญ่ ในจิตก่อน แล้วต่อไปเป็นชาติ ฉะนั้น ผู้มีปัญญาย่อมละวางเสียได้กลายเป็นตัว "นิโรธธรรม" บังเกิดขึ้นในใจ คือเข้าไปรู้ขอบเขตแห่งตัณหา ละวางได้ด้วย "วิปัส-สนากัมมัฏฐาน" ปล่อยสังขารทั้งฝ่ายดี และฝ่ายชั่ว การที่จะปล่อยได้อย่างนั้นต้องอาศัยเจริญ "มรรค" ให้แก่กล้า คือทำ "ปัญญาญาณ" อันบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นในจิตของตัวเอง จึงจะรู้ความจริง ทุกข์เป็นของ

จริง "สมุทัย" เป็นของจริง "นิโรธ มรรค" เป็นของจริง รู้อย่างนี้เป็น "วิปัสสนา" และของจริงทั้ง ๔ นั้นปล่อยออกจากตน พ้นไปจากจริงเสียได้นั่นแหละ จะเข้าถึง "อมตธรรม" คือความไม่ตาย ของจริงก็มีโทษเพราะมีของไม่จริงปนอยู่ด้วยกัน เมื่อมีเงินจริงย่อมมีเงินปลอม เมื่อมีคนรวยย่อมมีโจรคอยปล้น ความหลุดพ้นย่อมปล่อยของจริงจึงจะถึง "นิพพานธรรม" ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรให้รู้เรื่องข้าศึกศัตรูของสมาธิ "นิวรณ์" ทั้ง ๕ อย่าง "อุคคหนิมิต" ทั้ง ๒ อย่าง "วิปัสสนู-ปกิเลส" ๑๐ อย่าง ของจริง ๔ อย่าง ให้ห่างไกลจิตใจจึงจะพ้นไปจากความเศร้าความชั่นแฉะโสโครกทั้งหลาย หมายความว่าสิ่งใด ๆ ทั้งหมดไม่ยึดถือทั้งสิ้นปล่อย "สมมติ" ปล่อยบัญญัติ ปล่อยปฏิบัติ ปล่อย "ปฏิเวธ" นั่นแหละนอกเหตุเหนือผลเป็นจุดที่มุ่งหมายของพระพุทธ-ศาสนา ผู้ต้องการ "กามตัณหา" คือความยินดีรักใคร่ในอารมณ์ทั้ง ๖ นั้น ต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ถึงจิตใจที่เรียกว่า "อธิศีล" ผู้จะละ "ภวตัณหา" ได้ คือจิตส่ายหาเลือกอารมณ์อยู่นั้น ต้องเป็นผู้มี "สัมมาสมาธิ" อันบริสุทธิ์ รอบคอบแล้วจึงจะละได้ที่เรียกว่า "อธิจิต" วิภว-ตัณหา" ความคิดความรู้ ความเห็น ความมี ความเป็น "ทิฏฐิมานะ" ไม่ละวาง ผู้ที่จะละได้นั้นต้องมี "วิปัสสนาปัญญา" วิชาอันบริสุทธิ์โดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่า "อธิปัญญา" แล้วจึงจะละได้ ฉะนั้น ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หมวดหนึ่งที่จะละเหตุแห่งทุกข์ได้ นอกจากนี้เป็นของจริงไม่มีหนทางใดเลยที่จะหลุดพ้นไปได้

มรณัสสติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ให้ระลึกถึงความตาย ตอนนี้จิตจะก้าวขึ้นสู่ "วิปัสสนา" ปรารภถึงความตายเป็นอารมณ์

ความตาย ในข้อนี้หมายเอาความตายซึ่งเป็นปัจจุบัน คือ รูปเกิด รูปดับ นามเกิด นามดับ ซึ่งเป็นอยู่ในขณะจิต เมื่อรู้ได้อย่างนี้จึงจะเป็นผู้รู้ใน "มรณัสสติ" ข้อนี้กล่าวถึงการตาย จำเป็นจะต้องนึกถึงการเกิดว่าการเกิดของรูปมีกี่อย่าง การเกิดของจิตมีกี่อย่าง ย่อมรู้ได้ของบุคคลผู้มีจิตอันสงบ

อธิบาย รูป ความละเอียดของรูป มีถึง ๕ ชั้น

๑. "หีนรูป" รูปหยาบ คือรูปที่เป็นทุกขเวทนาปรากฏขึ้น เช่น เจ็บปวดเมื่อย ว่ามันเกิดมาจากเหตุอะไร ให้กำหนดรู้จนมันดับ

๒. "ปณีตรูป" รูปปราณีต เกิดขึ้นในกาย เมื่อเกิดขึ้นแล้วให้กายเบา กายอ่อน กายละเอียด มีสุขเวทนา รูปชนิดนี้เกิดขึ้นจากเหตุอะไร ให้กำหนดรู้จนกว่ามันจะดับ

๓. "สุขุมาลรูป" รูปละเอียดอ่อน อ่อนโยน นิ่มนวลคล่องแคล่ว เกิดขึ้นแล้วให้กำหนดรู้ว่า เกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร จนกว่ามันจะดับ

๔. "โอฬาริกรูป" รูปเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มีความสง่าผ่าเผย แจ่มใสร่าเริง "มุขวณฺโณ วิปฺปสีทติ" เมื่อเกิดขึ้นแล้วให้กำหนดรู้ว่าเกิดมาจากเหตุอะไร กำหนดไว้จนกว่ามันจะดับ ฯ

รูปทั้ง ๔ นี้ ย่อมเกิดขึ้น ย่อมดับไป ย่อมกำหนดรู้ได้ว่า มันเกิดขึ้นตรงไหนก่อน

๕. "มโนภาพ" เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งจิต "มโนภาพ" นั้นเมื่อเกิดขึ้นให้กำหนดรู้จนกว่ามันจะดับไป เมื่อรู้ได้เช่นนี้ก็เข้าไปอยู่ในวงของ "มรณัสสติ" อธิบายรูปชนิดนี้ คือเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิอย่าง

แน่แน่วแล้ว ย่อมมีอำนาจสามารถที่จะสร้างรูปขึ้นได้ในการนึก (รูปทิพย์หรือรูปในรูป) นึกถึงภาพอันใดแล้วย่อมปรากฏรูปอันนั้น เมื่อรูปเกิดขึ้นแล้ว ดวงจิตย่อมเข้าไปอาศัยอยู่ในรูปนั้น (ไปเที่ยวทางไกล ๆ ได้) ถ้าติดยึดถือแล้ว ก็เรียกว่าเกิดเพราะไม่รู้จักความตายนั่นเอง รูปเกิดขึ้นได้จากอาการ ๕ อย่าง คือ

๑. เกิดขึ้นจากอิริยาบถ แล้วดับไปในอิริยาบถ

๒. เกิดขึ้นจากจิตสัมปยุต ด้วยโลภ โกรธ หลง เกิดตั้งอยู่แล้วดับไป

๓. เกิดจากการหายใจเข้าหายใจออก ในวาระอันหนึ่ง ๆ แล้วดับไป

๔. เกิดขึ้นจากปอดฟอกโลหิต เกิดขึ้นขณะหนึ่ง แล้วดับไปในขณะนั้น

๕. เกิดขึ้นจากหัวใจฉีดโลหิตไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้รูปปรากฏตั้งขึ้นจากอำนาจของการฉีดโลหิต เกิดขึ้นทางหู ทางตา ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย รูปทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมเกิดอยู่ และดับอยู่ทุกขณะ อีกจำพวกหนึ่งเรียกว่า "โคจรรูป" รูปวิ่งไปหมุนเวียนไปโดยรอบของรูปหยาบ มี ๕ ชนิด คือ แสง เสียง กลิ่น รส ผัสสะ แต่ละอย่างมี ๕ ชั้น เช่น แสงหยาบไปช้า ชั่วกระพริบตาหนหนึ่ง ๆ แสงวิ่งไปได้หนึ่งโยชน์แล้วดับลง ส่วนแสงประณีตชั้นที่ ๒ ยังวิ่งไปอยู่แล้วดับลง ชั้นที่ ๓ ยังวิ่งไปได้อีก ชั้นที่ ๔ ที่ ๕ ย่อมวิ่งแล่นไปทั่วโลกจักรวาฬ ส่วนเสียง กลิ่น รส ผัสสะ ก็เช่นเดียวกัน ความสัมพันธ์ของธาตุทุกชนิด ย่อมแล่นถึงกันทุกขณะ ต่างกันแต่ช้าหรือเร็ว

เท่านั้น นั่นแหละคือความไม่เสมอภาคกัน ท่านเรียกว่า "อนิจจลักษณะ" รู้ได้ด้วยวิชชา ถ้าใครยังโง่ต้องเห็นว่าเป็นไปไม่ได้ ความจริงมันย่อมเป็นไปได้อยู่แล้วโดยธรรมชาติของเขา ไม่ใช่รู้ด้วยสัญญาธรรมดา จึงเรียกว่ารู้จริงรู้เอง รู้ในภูมิจิตของผู้ปฏิบัติอันมีดวงตาได้เกิดขึ้นแล้ว ณ ภายใน รู้ได้ทั้งความเกิด ดับไปและตั้งอยู่ โดย ธรรมธาตุ ธมฺมฐิติ ยถาภูตํ ญาณทสฺสนํ วิมุตฺติ วิสุทฺธิ วิราโค นิโรโธ นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ส่วนนามเกิดขึ้นแล้วตายไปนั้น ย่อมมีขณะอันเร็วยิ่งกว่ารูปหลายพันเท่า ผู้ที่จะกำหนดรู้ได้ในความเกิดขึ้นของนามและความตายของนาม ต้องเป็นผู้มีจิตอันสงบจึงจะรู้นามทั้ง ๔ นั้นได้ คือ "เวทนา" จิตเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ "สัญญา" ความจำอารมณ์ได้ "สังขาร" ความคิดปรุงแต่งดีชั่ว "วิญญาณ" ความรู้ชัดในอารมณ์ทั้งหลายที่ประจำยืนตัวอยู่นั้นเกิดอยู่ปัจจุบัน ดับปัจจุบันนี้อันหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งเรียกว่า "โคจรเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ" ที่สัญจรไปทั่วโลก แต่ละอย่างมีถึง ๕ ชั้น คือ เวทนา ๕ สัญญา ๕ สังขาร ๕ วิญญาณ ๕ ชั้นคือ ๑ หยาบ ๒ ปราณีต ๓ ละเอียด ๔ ช้า ๕ เร็ว ๕ ชนิดนี้ย่อมแล่นติดต่อกันไปเป็นทอด ๆ แล้วหมุนกลับมาที่เดิมแล้วดับลง แล้วก็เกิดขึ้นใหม่ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อไม่มีปัญญา วิชชาความรู้ ท่านเรียกว่า "อวิชชา" คือไม่รู้นามเดิมที่ตั้งขึ้น นามที่เป็น "โคจร" รูปที่เป็นโคจร ที่แล่นไปรู้ไม่ได้จึงเป็นเหตุให้เกิด "ปฏิสนธิวิญญาณ" แล้วเกิดมีสังขารคือตัว "กรรม" แล้วเกิดมี "วิบากคือรูปเวทนา" แล้วเกิด "ตัณหา" เกิด "สัญญา" ความจำหมายแล้วเกิดวิญญาณในอายตนะภายนอกอีกชั้นหนึ่ง

แล้วก็หมุนกันไปเรียกว่า "ขันธวัฏ" หมวดกองหนุน กองเวียนเปลี่ยนไปไม่เสมอภาคกันนั่นแหละ เรียกว่า "อนิจจานุปัสสนาญาณ" รู้ได้ด้วยตาใจ คือ "ปัญญา วิชชา" อันแท้นั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ "วิปัสสนากัมมัฏฐาน" จงรอบคอบให้ทั่วถึงโดยบริบูรณ์ จึงจะเป็นไปเพื่อพ้นจากอวิชชา "สังขาร" ทั้งหลายในข้อนี้นั้น เปรียบเหมือนนั่งเรือข้ามมหาสมุทร ถ้ามีคลื่นใหญ่สายตาก็สั้น หูก็สั้น จมูก ลิ้น กาย ใจ สั้นหมด ไม่สามารถจะแลเห็นทางไกลได้ ดวงจิตของผู้ปฏิบัติเมื่อจมอยู่ใน "นิวรณ์" ก็ไม่สามารถจะมองเห็นความตายได้ เมื่อจิตของบุคคลผู้ใดได้ปราบ "นิวรณ์" ให้หมดไป ก็เปรียบเหมือนนั่งเรือข้ามมหาสมุทร ไม่มีคลื่นลม ย่อมมองเห็นรูปได้ในทางไกล ตาก็จะดี หูก็จะฟังได้ถนัด จมูก ลิ้น กาย ใจก็จะกว้างขวาง ปลอดโปร่ง น้ำก็จะใส แสงไฟก็จะสว่าง สามารถที่จะรู้ได้ทั่วไป ฉันใดก็ดีผู้ที่จะรู้ความตายได้ชัดแจ้ง ต้องเป็นผู้บำเพ็ญสมาธิเป็นเบื้องต้น คือเป็นขั้นแห่ง "วิปัสสนา" รูปทั้ง ๕ อย่างดังกล่าวมาแล้วนั้น เกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุแห่งความดับไป อะไรเป็นเหตุแห่งความดับ เวทนาของกายก็ดี เวทนาของจิตก็ดี เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปอย่างไร อะไรเป็นเหตุ สัญญาความจำได้หมายรู้เกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ ดับไปอย่างไร สังขารความคิดนึกปรุงแต่งเกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ ดับไปอย่างไร "วิญญาณที่เกิดขึ้นทางตาที่เรียกว่า จักขุวิญญาณ, โสตวิญญาณ, ฆานะวิญญาณ, ชิวหา, กาย, มโน, วิญญาณ" ความรู้ทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ ดับไปอย่างไร

สรุปแล้วมีอยู่ ๕ อย่าง คือ:—

๑. รูป

๒. เวทนา

๓. สัญญา

๔. สังขาร

๕. วิญญาณ

ภายนอกอย่างหนึ่ง ภายในอย่างหนึ่ง ประจำอยู่ที่อย่างหนึ่ง โคจรไปอย่างหนึ่ง ย่อมกำหนดรู้ได้ทุกเวลา ผู้มีปัญญาอันเกิดขึ้นแล้วจากการอบรมจิต ให้เป็นสมถและวิปัสสนาจึงจะรู้ได้ในความตายเหล่านี้ ปัญญาที่เกิดขึ้นนั้นท่านเรียกว่า "ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ" รู้เรื่องของรูปที่เป็นอยู่ปัจจุบัน รูปทั้งหลายเหล่านี้ ความเกิดและความดับ ย่อมไม่เสมอภาคกัน ย่อมมีลักษณะต่างๆ กัน เมื่อรู้ได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นผู้มีวิชชาข้อหนึ่ง

"จุตูปปาตญาณ" ปัญญาวิชชาข้อนี้ย่อมกำหนดรู้ในวาระของจิตแห่งตนซึ่งเกิดขึ้น ดับไป บางขณะเกิดดีดับดี บางขณะเกิดชั่วดับชั่ว บางขณะเกิดชั่วดับดี ย่อมกำหนดรู้ได้ คือ รู้ภพชาติ

"อาสวักขยญาณ" ปัญญาวิชชาข้อนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่ายในนามและรูป เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป แล้วก็เกิดขึ้นใหม่แทน หมุนเวียนกันอยู่อย่างนี้ รูปหยาบก็หมุนช้า รูปละเอียดก็หมุนเร็ว นามหยาบหมุนช้า นามละเอียดหมุนเร็ว เมื่อกำหนดได้เช่นนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้มองเห็นความทุกข์อันหนึ่ง แล้วกลับมากำหนดดวงจิตแห่งตนอีกว่า ในขณะนั้นจิตของเราเป็นกลางไหม ถ้าจิตยินดีในสิ่งที่เรารู้ ในความรู้ของตน

ก็เป็น "กามสุขัลลิกานุโยค" ถ้าจิตของเรายังยินร้ายในสิ่งที่เรารู้ในความรู้ของเรา ว่าระจิตอันนั้น จิตนั้นก็เป็น "อัตตกิลมถานุโยค" ทำใจของตนให้ลำบากก็กำหนดรู้ได้ แล้วทำใจของตนให้เป็นกลางวางเฉยต่ออารมณ์ที่รู้เห็นนั้น ๆ ในขณะจิตอันนั้นเป็น "มรรคจิต" เมื่อมรรคเกิดขึ้นในดวงจิต "สมุทัย" ย่อมดับไป ใจอันนั้นหมั่นพยายามรักษาไว้ ทำให้มากในวิถีจิตอันนั้น จิตอันนั้นชื่อว่าเป็นผู้ "เจริญมรรค" เมื่อ "มรรค" ตั้งขึ้นในขณะอันใด ความดับและความละวางย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำได้เช่นนี้ก็เข้าขั้นที่รู้ความตายโดยชัดแจ้ง บุคคลใดที่รู้ความตายดังกล่าวมา บุคคลผู้นั้นย่อมทำความตายของตนให้ลดน้อยลงได้ เช่น พระอริยเจ้าบางท่านตาย ๗ ชาติ บางท่านตายชาติเดียว บางท่านพ้นตายเลย ท่านทั้งหลายเหล่านี้คือ เป็นคนที่รู้จักตาย รู้จักเกิด ท่านเป็นผู้มีความตายอันน้อย เพราะท่านรู้จักความตายความเกิดนั่นเอง คนธรรมดาที่จะรู้ความเกิดความตายของตนในธรรมหมวดนี้ย่อมหายาก ความเกิดและความตายธรรมดาสามัญนั้น เป็นของไม่จำเป็นเท่าใดนัก คนไม่รู้จักธรรมเลยก็รู้จักตายรู้จักเกิดโดยธรรมดา ฉะนั้นผู้ที่จะรู้จักความตายในข้อนี้ ต้องเป็นผู้มีวิชชาที่เกิดขึ้นจากการอบรมจิต วิชชานั้นคือรู้ในอารมณ์ที่เป็นอดีต รู้ในอารมณ์ที่เป็นอนาคต รู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้เป็นวิชชา ปล่อยวางอดีต ปล่อยวางอนาคต ปล่อยวางปัจจุบัน ไม่ยึดถือในสิ่งใด ๆ ทั้งหมดนั้นท่านเรียกว่า "วิมุตติวิสุทธิ" ความหลุดพ้นโดยหมดจดดังนี้ ส่วนอวิชชานั้นเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม คือไม่รู้จักอดีตที่ล่วงไปแล้ว ไม่รู้จักอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่รู้จักปัจจุบัน คือความเกิดขึ้นดับไปของรูปและนามคือ กาย ใจ ถึงรู้ได้ก็ขึ้นสัญญาซึ่งจำกันมาจากคนอื่น

ไม่ใช่ความรู้ของตนที่สร้างขึ้น ย่อมตกอยู่ในอวิชชาทั้งสิ้น แม้จะปรารภถึงเรื่องปัญญาสักปานใดก็ดี ก็ยังไม่พ้น เช่น รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่เที่ยง ก็หลงไปกับสิ่งที่ไม่เที่ยงนั่นแหละ รู้ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ก็หลงไหลไปในสิ่งที่เป็นทุกข์ รู้ว่าเป็น "อนัตตา" ก็หลงไปในสิ่งเป็นอนัตตานั่นแหละ รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่รู้จริง รู้จริงนั้นรู้ได้อย่างไร รู้จริงนั้นรู้อย่างนี้คือ รู้ได้สองหน้า ละได้สองทาง วางได้ทั้งหมด คือ รู้ของเที่ยง รู้ของไม่เที่ยง รู้ทุกข์ รู้สุข รู้อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน รู้อัตตา คือ ตัวตน นี่เรียกว่ารู้ได้สองหน้า ไม่ยึดถือในสิ่งเที่ยงและไม่เที่ยง ไม่ยึดถือในทุกข์และสุข ไม่ยึดถือในอัตตาและอนัตตา ที่เรียกว่า ละได้สองทาง วางได้ทั้งหมด ไม่ยึดเอาอดีต อนาคต ปัจจุบัน จิตนั้นจึงไม่ใช่จิตไปข้างหน้ามาข้างหลังตั้งอยู่ก็ไม่ใช่ เมื่อทำได้เช่นนี้เรียกว่า วางได้ทั้งหมด ยาวเทวญาณมตฺตาย ปติสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิโลเก อุปาทิยติ ไม่ยึดถือสิ่งใด ๆ ทั้งหมดในโลกนี้

ผลที่จะเกิดขึ้นในทางปฏิบัตินั้น มีอยู่ ๓ หมวด คือ

หมวดที่ ๑

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้

๒. จุตูปปาติญาณ รู้จุติปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายในโลก

๓. อาสวักขยญาณ รู้จักทำกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้สิ้นไป

หมวดที่ ๒

๑. วิปัสสนาญาณ มีความรู้แจ้งชัดโดยทางจิตสภาวธรรม คือ อริยสัจจธรรมทั้ง ๔

๒. มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจ นึกอย่างไรได้อย่างนั้น เช่นนึกให้รูปเกิดปรากฏแลเห็นทางตาได้ ผู้จะทำได้ต้องชำนาญในอุคคหนิมิตก่อน

๓. อิทธิวิธี คือแปลงรูปที่นึกได้นั้นให้เป็นไปตามต้องการ ผู้จะทำได้เช่นนั้น ต้องชำนาญในปฏิภาคนิมิตมาก่อน

๔. ทิพพจักขุ มีตาเป็นทิพย์ มองเห็นได้ในทางไกล ๆ ได้ ผู้มีประสาทตาดี และเข้าใจแต่งธาตุในตัวจึงจะเป็นไปได้ เข้าใจปลุกประสาทให้ตื่น

๕. ทิพพโสต มีหูเป็นทิพย์ ฟังสรรพเสียงสำเนียงไกล ๆ ได้ ผู้มีประสาทหูดีและเข้าใจแต่งธาตุในตัวเป็นสื่อได้ จึงจะเป็นไปได้เช่นนั้น

๖. เจโตปริยญาณ รู้ว่าระน้ำใจของคนได้ รู้จักแต่งน้ำเลี้ยงหัวใจของตนให้สะอาดได้ จึงจะเป็นไปได้

๗. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ รู้ได้โดยทางนิมิตหนึ่ง รู้ได้โดยทางญาณหนึ่ง และรู้จักสลับธาตุในตน จึงจะระลึกชาติหนหลังได้

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักเหตุแห่งเครื่องเศร้าหมองใจหนึ่ง รู้เหตุแห่งการทำอาสวะให้สิ้นไปได้หนึ่ง

หมวดที่ ๓

๑. อัฏฐปฏิสัมภิทาญาณ มีญาณความรู้แตกฉานในอรรถธรรมต่าง ๆ

๒. ธัมมปฏิสัมภิทาญาณ มีญาณความรู้แตกฉานในสังขตธาตุสังขตธรรมทั้งปวง โดยทางจิตใจตนเอง

๓. นิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ มีญาณกำหนดรู้เรื่องและภาษาของสัตว์ต่าง ๆ ในโลกโดยทางจิต

๔. ปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ ๔ มีญาณความรู้เกิดขึ้นได้ทันท่วงที ในเวลามีเหตุการณ์ควรพูด พูดโต้ตอบได้ทันท่วงที คือไม่ต้องคิด เป็นแต่กำหนดจิตใจให้หนักแน่น เพ่งจ่อลงไปก็ผุดขึ้นมาเอง เหมือนถ่านไฟฉายกดลงแสงก็พุ่งออกทันที

สรุปแล้ว ถ้าฉลาดพอก็จะกลายเป็นโลกุตตรวิชชาไปทั้งหมดอีกอย่างหนึ่ง ถ้าฉลาดไม่พอก็จะกลายเป็นโลกียวิชชาไปหมด วิชชาเหล่านี้เกิดขึ้นโดยทางอบรมจิตใจทั้งนั้น ที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา สอนกันไม่ได้ ต้องรู้ในตนเอง จึงเรียกได้ว่าปัจจัตตวิชชา

ฉะนั้น หลักปัญญาจึงมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. โลกียปัญญา เรียนจำไว้มาก ๆ ตรึกตรองมาก ๆ แล้วก็เข้าใจตามสัญญาธรรมด้านเท่านั้น

๒. โลกุตตรปัญญา รู้เกิดขึ้นโดยอบรมสัมมาสมาธิมีญาณเกิดขึ้นมาเองโดยธรรมชาติในจิตของตน พ้นวิสัยของโลก เรียกว่าโลกุตตรปัญญา มีวิชาความรู้แจ้งเห็นจริง วิมุตติ หลุดพ้นจากทิฏฐิมานะอาสวะกิเลสทั้งปวงได้

อุปการะธรรม ธรรมเป็นเครื่องช่วยสนับสนุนให้เกิดวิชชานั้นมีอยู่ ๓ หมวด

หมวดที่ ๑

ก. ศีลสังวร ระวังศีลคือมารยาทความประพฤติทางกาย วาจา จิต ให้ดีบริบูรณ์ ตั้งอยู่ในกรรมบถ ๑๐ เป็นต้น

ข. อินทรียสังวรศีล เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะประจำทวารทั้ง ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไว้ด้วยดี ให้เป็นไปเพื่อความสงบของตนและคนอื่น ๆ

ค. โภชเนมัตตัญญุตา ให้รู้จักประมาณ คือ รู้ความพอดีในการบริโภคอย่าให้มากมัก อย่าให้น้อยเกินไป และควรบริโภคแต่อาหารชนิดที่จะถูกกับธาตุของตนและอาหารเบา ๆ มิฉะนั้นก็ต้องกินครึ่งท้อง หรือค่อนข้างน้อยไว้ เรื่องอาหารนั้นถ้ารับมื้อเดียวได้จะสะดวกขึ้นมากในการทำจิต ลักษณะของการกินอาหารของคน มี ๓ อย่าง คือ ๑. อิ่มมากอึดอัดขัดข้องในการนั่งสมาธิ เรียกว่า โลโภ ๒. กินแต่พอดีของร่างกายที่จะตั้งอยู่ได้ เรียกว่า สันโดษ ๓. เป็นผู้มักน้อย กินแต่เสมอครึ่งท้องเท่านั้น ท่านเรียกว่า ผู้มักน้อย ผู้ไม่มีความกังวลในอาหาร เป็นผู้ประพฤติตัวมีกายอันเบาเหมือนไม้เนื้ออ่อนที่เบาตกน้ำย่อมไม่จม ฉะนั้นการทำจิตของผู้นั้นย่อมไม่ตกต่ำ และอินทรีย์ของเขาย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ มีจักขุนทรีย์เป็นต้น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย ย่อมสงบระงับ แล้วให้ความสะดวกแก่การสงบจิตได้เป็นอย่างดี

ฆ. ชาคริยานุโยค ปลุกธาตุร่างกายให้ตื่นด้วยการเจริญกายสังขาร คือ แต่งลมหายใจให้เกิดประโยชน์แก่ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้ทั่วถึงที่เรียกว่า กายคตาสติ ภาวนา ดังคาถาว่า สุปฺพุทฺธํ ปพุชฺฌนฺติ สทา โคตมสาวกา เยสํ ทิวา จ รตฺโต จ นิจฺจํ กายคตาสติ เป็นผู้มีสติปลุกกายของตนให้ตื่นอยู่ด้วยดี ทั้งหลับตาและลืมตาดังนี้ อีกอย่างหนึ่งต้องรู้จักปลุกจิตของตนให้ตื่นอยู่ โพลงอยู่ ด้วยการเจริญฌาณ มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์เป็นต้น จิตนั้นจึงจะตื่นจากหลับคือ เผลอ

ลืมตัวไป การเผลอลืมตัวนั้น พระองค์บอกว่า จิตถูกอารมณ์ดึงดูดไปแล้วสลบไปคราวหนึ่ง หลาย ๆ ครั้งจนชินแล้วเป็นบ่อเกิดแห่งโมหะ ไม่มีหนทางที่จะเกิดวิปัสสนาปัญญาได้เลย

หมวดที่ ๒

ก. สัทธา ความเชื่อ คือเชื่อเหตุแห่งความดี เชื่อผลที่จะเกิดขึ้นจากการประกอบเหตุที่ดีนั้น

ข. หิริ ให้ละอายบาปในใจตนเอง ไม่กล้าทำชั่วในที่ลับและที่แจ้ง คือ รู้ว่าในโลกไม่มีที่ลับ คนอื่นเขาไม่รู้ไม่เห็น แต่ตัวเราเองต้องรู้ต้องเห็นดังนี้

ค. โอตตัปปะ ความสะดุ้งเกรงกลัวต่อความชั่ว นึกเห็นแล้วไม่อยากทำ มองเห็นกรรมเหมือนมองเห็นงูเห่ากำลังยกคอแผ่แม่เบี้ยอยู่ไม่กล้าเดินเข้าใกล้ดังนี้

ฆ. พาหุสัจจะ ให้หมั่นศึกษา หารือท่านผู้รู้และชำนาญในการประพฤติปฏิบัติไว้มาก ๆ อย่าคบคนที่ไม่มีความรู้ในเรื่องที่เราสนใจดังนี้

ง. วิริยะ เพียรละเครื่องเศร้าหมองจิต คือ นิวรณธรรมอยู่เสมอ ๆ เพียรทำบำเพ็ญคุณความดีให้เกิดขึ้นในใจมีปฐมฌาณเป็นต้น โดยย่อมี ๓ อย่าง คือ ๑. เพียรทำดี ๒. เพียรรักษาดี ๓. เพียรทำความดีที่มีอยู่ให้เจริญก้าวหน้าตลอดไป

จ. สติปัฏฐาน สติมีที่ตั้งและจุดหมาย มีการเจริญกายคตาสติ มีเกสา โลมา ฯ ล ฯ อาณาปานสติ เป็นต้น

ฉ. ปัญญา ความรู้รอบคอบทั่วถึงสมบูรณ์ด้วยเหตุผล รอบคอบในการทำความดี รอบคอบในการรักษาความดี รอบคอบในการใช้จ่าย

ความดีให้เกิดประโยชน์ทั่วไป ต่ำบ้าง พอปานกลางบ้าง อย่างยิ่งบ้าง เพื่อประโยชน์ชาตินี้บ้าง ประโยชน์ชาติหน้าบ้าง ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพานบ้าง ดังนี้ชื่อว่าปัญญา

หมวดที่ ๓

ก. ปฐมฌาณ วิตกตรึกหาอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งจิต วิจารตรึกตรองพิจารณาอารมณ์ที่ตนตั้งไว้แล้วนั้น เป็นต้นว่า เรากำหนดหมายไว้ที่ลมหายใจได้แล้ว ตรวจดูพิจารณาดูลมต่าง ๆ ในร่างกายส่วนใดไม่สบาย รู้จักแก้ไขเปลี่ยนแปลง ส่วนใดดีรู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์แก่กายและจิตแล้ว ประกอบไว้เนือง ๆ แล้วจะเกิดผลขึ้น คือ กายเต็มกายอิ่มเอิบซึมซาบทั่วสรรพางค์กาย กายเบา ใจอิ่มเต็ม รู้รอบคอบไม่มีความฟุ้งซ่านไปอื่น จิตสงบ กายสงบเหมือนเด็กนอนเปลมีตุ๊กตาเล่นไม่ร้องไห้ฉะนั้น แล้วเกิดสุขกายสบายจิต เอกคฺคตํ จิตฺตํ ใจแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวไม่เกี่ยวเกาะอดีตอนาคต จดจ่ออยู่โดยความสบายในปัจจุบันเท่านี้ เรียกว่าฌาณ

ข. ทุติยฌาณ วิตก วิจาร ๒ ข้อหายไป จิตเข้าไปรวมอยู่ที่สุขและปีติกายสะบายใจเย็นสะบาย กายอิ่มเหมือนแผ่นดินที่อิ่มน้ำฝนย่อมขังน้ำไว้ได้ ใจก็สดใสขึ้น จิตนั้นก็กำหนดอารมณ์หนึ่งหนักเข้าแรงขึ้นเบ่งตัวออกไปอีก ปีติหลุดไปอีกจะเข้าสู่ตติยฌาณต่อไป

ค. ตติยฌาณ มีองค์ ๒ คือ ๑. สุข สบายกายสบายใจเย็นใจเป็นรส ๒ เอกัคตารมณ์ จิตหนักแน่นแนบเนียนสนิท มั่นเพ่งแรงเบ่งแสงเกิดสว่างไสวเบิกบานใจขึ้นอีกมาก จดจ่อเข้าไปด้วยความมีสติสัมปชัญญะอันสมบูรณ์ สุขะ ความสุขไหว ๆ ตัว และจิตขยับตัวหน่อยหนึ่ง ก็จะเข้าสู่จตุตถฌาณ ต่อไป

ฆ. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ ๑. อุเบกขา วางเฉยต่ออารมณ์ต่าง ๆ อดีตอนาคต และรูปหยาบ ๆ ปัจจุบันก็หายไป ๒. เอกัคคตารมณ์ จิตวิเวก มีสติเต็มที่สว่างจ้า เหมือนนั่งอยู่ในที่มีไฟอันสว่างในห้องว่าง ๆ หมดงานแล้วนั่งนอนอยู่โดยความเป็นอิสระ แล้วจิตพักผ่อนมีกำลังแข็งแรงกว้างขวาง แล้วให้ถอยกลับออกมาอีก แล้วเข้าไปอีก นานเข้าก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาเอง เหมือนหม้อแบตเตอรี่ใส่สาย พอกดปุ่มไฟก็พุ่งออกเอง เราจะเอาหลอดสีใด จะใช้ประโยชน์อะไรก็ตามแต่วิชชาของตน คือวิชชาต่าง ๆ ที่กล่าวมาก็จะเกิดขึ้น

สรุป ฌาน มี ๓ แผนก

๑. ผู้เจริญได้แต่ปฐมฌานเท่านั้นท่านก็ได้ วิปัสสนาญาณเลย นี่จำพวกหนึ่งเรียก ปัญญาธิกะ รู้ได้เร็วเป็นปัญญาวิมุตติ

๒. ผู้เจริญฌานถึง ๔ ชั้นแล้วไปเกิด วิปัสสนาญาณขึ้น รู้สัจจธรรมในฌานที่ ๔ นั้นเรียกว่า สัทธาธิกะ มีวิชาพอสมควร รู้ได้พอปานกลาง เป็นเจโตวิมุตติขั้นแรก

๓. ผู้มาเจริญฌานทั้ง ๔ ให้ชำนาญทั้งเข้าออก ตั้งอยู่และก้าวไปจนถึงอรูปฌานทั้ง ๔ แล้วถอยกลับออก มาจนถึงปฐมฌานหลาย ๆ ครั้ง แล้วจึงเกิดญาณเกิดวิชชาเกิดปัญญาวิมุตติ หลุดออกจากอาสวกิเลสภายหลังอย่างนี้เรียกว่า วิริยาธิกะ บุคคลที่บำเพ็ญฌานมากกำลังแรงแสงกล้าปัญญาเกิดขึ้นขณะจิตเดียว ตรัสรู้ได้ เรียกว่าเจโตปริยายวิมุตติ ดังนี้

นี้ผลอันจะพึงได้รับของผู้ปฏิบัติ จะต้องมีทั้งเหตุ คือ การกระทำจึงจะส่งผลให้โดยบริบูรณ์ แล ฯ

เรื่องจิตตวิญญาณ

โดย พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์

วัดอโศการาม

๒๕๐๓

ในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ วิริยะ ความเพียร และ ขันติ ความอดทน เป็นสิ่งที่พุทธบริษัททั้งหลายควรจะต้องปลูกฝังให้บังเกิดมีขึ้นในตนของตนอยู่เสมอ เพราะสิ่งนี้ ในสมัยก่อนก็ดี สมัยนี้ก็ดี บางคนเป็นผู้อ่อนการศึกษา บางท่านถึงกับอ่านหนังสือไม่ออกสักตัวเดียว ไม่ได้ศึกษาในทางปริยัติเลย เมื่อมามีความพากเพียรปฏิบัติ สามารถที่จะอ่านหนังสือออก ท่องหนังสือได้ บางทีก็ถึงกับมีสิทธิเข้าสอบตามกฎเกณฑ์ของโรงเรียนเขาก็ได้ อย่างนี้ก็เคยปรากฏ ฉะนั้นจึงควรสำนึกในใจว่า สิ่งทั้งหลายหมดโลกนี้ย่อมสำเร็จมาได้จากความพากเพียร ให้สำนึกอย่างนี้ เราจะเป็นมนุษย์ประเภทไหนก็ตาม จะเป็นผู้ฉลาดมากหรือเป็นผู้โง่มาก อ่อนการศึกษา อ่อนการสังคมก็ตาม ถ้ามีธรรมะข้อนี้ประจำจิตใจของตนอยู่ตราบใดก็ตาม บุคคลนั้นมีหวัง ถ้าบุคคลใดฉลาดก็ตาม รู้มากตามตำรับ แก่สังคมก็ตาม แต่หากขาดความพากเพียรอย่างเดียว ไม่มีหวังที่จะให้สำเร็จลุล่วงไปในจุดหมายของตน ไม่ว่าในส่วนทางธรรม แม้ในทางโลกก็เหมือนกัน อันนี้พุทธบริษัททั้งหลาย ผู้มุ่งต่อความสุขอันเลิศ กล่าวคือ

พระนิพพาน อันนี้แหละเป็นแม่เหล็กสำคัญ เป็นตัวที่หนึ่ง ตัวที่สองนั้นไม่สำคัญเท่าใดนัก แต่เป็นคู่มือกำกับ ถ้าตัวแรกมันเกิดขึ้น ตัวที่สองมันก็พลอยเกิด คือได้แก่ขันติ ทั้งสองตัวนี้แหละ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่ว่าถ้าเป็นผู้มีความพากเพียร ขันติมันก็มีในตัว เพราะเหตุใด? คนผู้มีความพากเพียรต้องมีอันตรายมากีดขวางเป็นธรรมดา แต่ถ้าเพียรจริง ๆ สิ่งนั้นมันก็ดับ ที่นี้เพียรจริง ๆ มันสำเร็จมาจากความอดทนเหมือนกัน ถ้าไม่มีความอดความทน เพียรมันก็ไปไม่รอด ถ้ามีความเพียรประจำจิต มันครอบไปถึงตัวขันติด้วย ฉะนั้น คุณธรรมสองตัวนี้ ให้ถือว่าความอดทนเป็นตัวที่สอง ความพากเพียรเป็นตัวที่หนึ่ง เมื่อมีความเพียรประจำตนอยู่อย่างนี้เป็นนิจ สิ่งที่เรามุ่งหวังนั้นจะอยู่ลึก อยู่ไกลสักเพียงไรก็ตาม พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ทรงพยากรณ์ล่วงหน้า ว่าคนนั้นจะสมหวังของเขาได้ ฉะนั้น จึงได้เปล่งพุทธภาษิตรับรองให้พวกเรา เพื่อประกอบความเพียรอันนั้นว่า "วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ" บุคคลที่จะพ้นไปจากโลก บันลุถึงพระนิพพาน ต้องอาศัยความเพียรเป็นรากเง่า ความเพียรจัดเป็นเครื่องดึงดูด ผลักดันบุคคลผู้นั้น ให้ก้าวไปสู่พระนิพพาน

นี่พระองค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้ก่อน แต่มิจฉาทิฏฐิซึ่งเกิดขึ้นจากอำนาจกิเลส มันต่อสู้วาทะของพระพุทธองค์ คือหมายความว่าไม่เชื่อ มันเชื่อตัวของมันเองเสียโดยมาก ไม่เชื่อคำรับรองของนักปราชญ์ ฉะนั้นมันจึงจะต้องล้มลุกคลุกคลานอยู่ในโลกนี้ คือ อาศัยเชื่อแต่ตัวของตัวเอง ตัวของตัวเองมันก็เป็นตัวกิเลส ตัวกิเลสนี้แหละ มันเป็นเครื่องกีดกันห้ามศรัทธาเรา มิให้เกิดความเชื่อในวาทะที่พระองค์ทรง

ทายไว้ เมื่อเราเชื่อในวาทะของพระองค์ที่ทรงทายทักว่า บุคคลจะพ้นไปจากทุกข์ ต้องสำเร็จมาจากความพากเพียร เป็นแต่ได้ยิน แต่มันไม่รู้เรื่อง คือเชื่อตั้งแต่แค่หู มันรู้ไม่ได้เข้าไปถึงดวงจิต ฉะนั้น มันจึงแตกสามัคคีกัน ตัวของตัวคนเดียวน่ะ มันแตกความสามัคคีกัน แต่เมื่อเราได้ฟังแค่หู มันก็รู้ไปเสียอย่างหนึ่ง แต่เมื่อมันตรึกตรองทางจิตใจ มันก็รู้ไปเสียอีกอย่างหนึ่ง ไม่ค่อยจะตรงกัน เมื่อเป็นเช่นนี้แหละ จึงเกิดความลังเลสงสัย ไม่แจ่มชัดในดวงจิต ข้อปฏิบัติของเราจึงมีอาการลุ่ม ๆ ดอน ๆ ผิด ๆ ถูก ๆ จึงกลายเป็นไปโดยอาการเช่นนั้น อันนี้ก็คือ อาศัยดวงจิตของบุคคลทั้งหลายนั้น ถ้าจะกล่าวโดยเฉพาะ มันก็มีใจอันเดียวสำหรับคน ๆ หนึ่ง

แต่ทีนี้ เรื่องราวของใจ ทำไมมันถึงมากนั้น อันนี้มันเป็นปัญหาซับซ้อนกันอยู่เพราะเหตุใด เพราะว่าถ้าเราดูเผิน ๆ ว่าตัวของคน ๆ หนึ่ง ก็มีจิตอันเดียว เราก็รู้กันแค่นี้ แต่อีกนัยหนึ่ง ท่านบอกว่า เรื่องของจิตวิญญาณนี้มันมากมายเหลือหลาย ไม่สามารถจะคณนานับว่ามันมีอาการมากน้อยเพียงไร บางแห่งท่านก็แสดงไว้อย่างนี้ เป็นเหตุให้คิดขึ้นอีกอย่างหนึ่งว่า มันเป็นไปได้อย่างไร แล้วก็มาหวนดูนอกแบบก็ได้ความว่า ร่างกายของคน ๆ หนึ่ง มันไม่ใช่วิญญาณตัวเดียว มันหลายวิญญาณ วิญญาณของตนจริง ๆ นั้นน่ะ หาไม่ค่อยจะพบ วิญญาณซึ่งมีอยู่ในตัวเรานี้แหละ มันอาจจะมีตั้ง ๓ วิญญาณ โดยย่อมี ๓ วิญญาณ หนึ่งวิญญาณของตัวเราจริง ๆ ที่อุบัติมาบังเกิดในครั้งแรกซึ่งไม่มีวิญญาณอื่นมาเจือปนในครั้งปฏิสนธิวิญญาณมีวิญญาณดวงเดียวเท่านั้น มีมากเหมือนกัน แต่ว่ามันตายเสียในเวลาจะมาเกิดนั้น มันนับไม่ถ้วนเหมือนกันน่ะวิญญาณ แต่วาสนาบารมีบุญกรรมตกแต่ง

แย่งกันเกิด เกิดไม่ทัน ตายกลางทางเสียมากมาย ทีนี้เมื่อวิญญาณจริง ๆ ของเรามาเกิดขึ้น เป็นบุญของเรา ได้ตั้งตัวขึ้น เมื่อเรามาเกิดเป็นวิญญาณขึ้นอย่างนี้ มันก็แก่ขึ้น ๆ รูปร่างลักษณะก็แก่ มันก็เริ่มมีวิญญาณอื่นมาแทรก เข้ามาแทรกซึ่งเราไม่รู้สึกตัว มาดูกันให้มันชัดเจน เวลาเราเติบโตขึ้นมา ตัวอย่างเช่น บางทีมีตัวสัตว์ออกมาจากท้อง ตัวยาวตั้งศอก นี่มันอะไรกันนั่นน่ะ นั่นแหละมันตัววิญญาณนั่นเอง ไม่ใช่ตัวอื่น นี่เห็นชัด ๆ หรือนอกจากนั้น ที่เขาเรียกว่าเชื้อโรคอย่างโรคบางชนิด มันเป็นตัวทีเดียว เกิดเป็นกลุ่มเป็นก้อนอย่างหนอน เขาบอกว่ามีถึง ๘ ครอก มี ๑๒ จำพวก ซึ่งมีอยู่ในสรีระร่างกายของเรา นี่ลองคิดดูซิว่ามันเป็นตัวอะไร มันก็คือตัววิญญาณนั่นเองแหละ มันถึงเป็นได้อย่างนั้น เมื่อวิญญาณไม่มี มันจะมีตัวสัตว์ขึ้นมาได้อย่างไร ตัวสัตว์มันเกิดขึ้นจากตัววิญญาณ ต่อนั้น เราก็เห็นชัดเจน บางทีมันก็ไต่ออกมาตามบาดแผลเยอะแยะในสรีระร่างกายของเรา ออกมาตามตา ตามหู ตามจมูก ตามฟัน บางทีก็ออกมาจากลำไส้นั่นน่ะ บางทีก็ออกปาก บางคราวก็ออกทวารหนัก เป็นตัวยุ่งไปหมด นี่มันตัวอะไรกัน นี่แหละคือตัววิญญาณ วิญญาณอันนี้เห็นชัด แต่วิญญาณอีกอันหนึ่งซึ่งเป็นของลึกลับ ยังไม่มีรูปปรากฏให้เห็นได้ชัด นอกจากผู้ปฏิบัติ ทำจิตใจของตนให้เกิดวิชา นั่นวิญญาณซึ่งมาแอบอาศัยอยู่ในสรีระร่างกายของเรา ยังมีอีกพวกหนึ่ง วิญญาณของเราจริง ๆ นั่นอีกชนิดหนึ่ง มีตัวเดียวเท่านั้น วิญญาณที่มาแอบอยู่ในร่างกายของเรา อันนี้ก็บอกไม่ถูกว่ามากน้อยเพียงไร นี่เมื่อเป็นเช่นนี้ก็รวมเรียกว่าจิตวิญญาณนั่นน่ะ มันมีอยู่ ๓ จำพวก

เมื่อเรื่องเรามันมากอย่างนี้ ท่านจึงสอนว่า อย่าไปเข้ากับตัว มันไม่ใช่ตัวของเรา มันไม่ใช่เรื่องของเรา บางทีจิตของเรามันไม่มีอะไรเลย แต่มันจะเป็นไป ใจก็ไม่อยากเป็น แต่เรื่องมันจะเป็นไป นั่นแหละวิญญาณ บ้า ๆ บอ ๆ นั่นน่ะ มันคงมาแทรกแซง มาซึมซาบถึงกับวิญญาณของเรา เราก็เป็นไปกับมัน สัตว์บางพวก มันมาแอบอยู่ในร่างกายของเรา มันยังไม่มีรูปปรากฏ สัตว์พวกนี้มันก็โกรธเป็นเหมือนกัน โลภเป็นเหมือนกัน หลงเป็นเหมือนกัน เกลียดเป็นเหมือนกัน รักเป็นเหมือนกัน เมื่อมันเกิดขึ้นของมัน บางทีมันอยู่ใกล้เรา ตัววิญญาณของเรา มันก็คล้อยเป็นไปกับมันด้วยโดยไม่รู้สึกตัว นี่เรื่องจิตมันถึงได้มากมาย มันเป็นได้ ก็ลองคิดกันดีน ๆ ว่า สมมติว่าลูกของเรากับลูกของเรามันนั่งทะเลาะกันอยู่ต่อหน้า มันก็พลอยจะทำใจของเรานั้นให้เสียไปด้วย ซึ่งเราไม่ได้ทะเลาะกับมันเลย มันก็เนื่องถึงกัน ในที่สุดก็พลอยบาดหมางไปกับเขาด้วย นี่ท่านจึงว่า "ยํ เว เสวติ ตาทิโส" เมื่อไปอยู่ใกล้กับบุคคลชนิดไหน เราย่อมเป็นไปด้วยกับบุคคลชนิดนั้น นี่ท่านก็ทรงตรัสไว้แล้ว ว่าเป็นจริงอย่างนั้น

ฉะนั้น ท่านจึงให้พินิจพิเคราะห์ ว่าใจของเรามันหลาย ๆ ใจน่ะ มันอาจเป็นใจของสัตว์ มันไม่ใช่ใจของเราเป็น เขาเป็น แต่เรามันอยู่ใกล้เขา ก็พลอยจะโอนเอียงไปกับเขา เหตุนี้ท่านจึงสอนว่ามันเป็นอนัตตา วิญญาณมันเป็นอนัตตา อย่าไปยุ่งกับมัน ต้องอาศัยความพากเพียร อดทนข่มมันไว้ ถ้ามันหายไปเมื่อไร ก็สบายเบิกบานขึ้น ก็มันไม่ใช่เรื่องของเรานี่ มันเป็นเรื่องของเขาต่างหาก ถ้ามันเรื่องของเรา เวลามันเป็น เราก็ควรจะเบิกบานพอใจ หายแล้วก็ควรจะเบิกบานพอใจ บางสิ่งบางอย่างเวลามันเกิดขึ้นในจิตนั้นน่ะ มันก็ยินดีไปด้วยบางคราว บางคราวเปล่าไม่ยินดี มันแย่งกันอยู่อย่างนี้แหละ บางทีวิญญาณอื่นมันหลายตัว มันหลาย

ความคิด มันมากกว่าเรา เราก็พลอยเป็นไปกับมัน เมื่อเป็นไปกับมัน เราก็พลาด เมื่อพลาดกระทำผิดลงไป ทีนี้มันก็มาเกิดเสียใจขึ้นทีหลัง นั่น เราทำไปตามเขานะ ไม่ใช่เราทำไปตามใจเรา นี่ให้ลำเหนียกรู้อย่างนี้จึง เรียกว่าเรารู้เรื่องของวิญญาณ ท่านกล่าวสั้น ๆ ตัดใจความไว้ อย่างที่เรา ฟังกันยาก วิญญาณมันไม่ใช่ตัวของเรานะ ท่านพูดแค่นี้ ฟังไม่ออกเลย มันจะออกอย่างไรล่ะ ใจไม่ตั้งเป็นสมาธิ ก็ฟังคลุมกันไป ก็นึกได้แต่ว่า วิญญาณก็มีแต่ใจของเรา นึกได้แค่นี้แหละ ทีนี้มันก็เข้ากับตัวละซี อันนั้น มันก็เป็นเรา อันนี้มันก็เป็นเรา มันก็เข้ากับตัวละซี มันจึงไม่รู้เรื่องวิญญ-ญาณ นี่เมื่อเรารู้จักวิจารณ์พิจารณาดูอย่างนี้ ว่าวิญญาณของเราจริง ๆ มันเป็นอย่างไร มันซื่อสัตย์สุจริตต่อเราจริง ๆ น่ะมีไหม ถ้าหากว่าเราชอบ อย่างนี้ มันถูกมันดี แล้วเราก็ทำตามความคิดเห็นจนสำเร็จ นั่นแหละ เรียกว่าเชื่อตน ทีนี้เราทำอย่างนี้ แต่เราก็ไม่ค่อยชอบใจ อยากจะทำบ้าง ไม่อยากจะทำบ้าง นี่มันแบ่งส่วนเช่นนี้ ก็ควรจะตอบว่า เราไปเสพคนพาล เข้าไปแล้วแหละ ไปเสพวิญญาณ บางอย่าง ซึ่งมา ชักชวน เอาเสีย แล้ว ตอนนี้ เราต้องอดทน ต้องอดกลั้น ต้องกักต้องขังความรู้อันนั้นให้อยู่คงที่ คือตั้งสติกำหนดวิจารณ์ดูว่า วิญญาณตัวนี้แหละ มันเป็นตัวไหนแน่ มัน เป็นตัววิญญาณของเราจริง ๆ หรือเป็นวิญญาณอื่นเข้ามาแทรก ทำให้ วิญญาณของเราล้มไปตาม เมื่อล้มไปตาม ทำกรรมที่ผิดล่วงแล้วเสียใจ อันนี้เรียกว่าถูกวิญญาณหลอก

ที่ท่านบอกว่าวิญญาณมันไม่ใช่ตัวของเรา มันเป็นอนัตตา ท่าน พูดอย่างนี้ แต่เราฟังไม่ออก นี่วิญญาณอันหนึ่ง คือจำพวกวิญญาณของ เราจริง ๆ วิญญาณของเราจริง ๆ มันซื่อสัตย์ต่อเรา สมมติอย่างนี้ว่าพรุ่งนี้ เราจะไปวัดหรือไปฟังเทศน์ นี่ไปวัดไปฟังเทศน์ทำความดี มันเป็นความดี

ที่เราชอบใจ ให้ผลแก่เราจริง แน่ชัดในใจ แต่พรุ่งนี้มันแปรไปเสียแล้วละ คือมันแปรไป ก็พึงทราบเสียเถิดว่า วิญญาณของเรามันไปเจือกับวิญญาณอะไรเข้าเสียแล้ว ต้องสำเหนียกอย่างนี้ อย่าไปนึกว่าเป็นตัวเราจริง ๆ ไอ้ความคิดใหม่จะมาเลิกความดีนี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันโกงต่อตัวของตัวเอง มันไม่ใช่เราละ ธรรมดาตัวของเราเองน่ะ มันไม่โกงตัวเองหรอก มันซื่อสัตย์ เมื่อมันตั้งจิตในจุดอะไรที่เป็นความดี มันต้องทำให้สำเร็จ ได้ผลความดีเกิดขึ้น เบิกบานใจ ลักษณะอย่างนี้เป็นจิตวิญญาณของเราจริง ๆ ซื่อสัตย์ต่อตัวของเราได้จริง ไม่โกง โดยมากคนเราน่ะมันโกงเสียโดยมาก ไม่ใช่ตัวโกงนะ ตัวมันดี แต่มันมีวิญญาณอื่นมาแทรกซึม มันเลยพาเราโกงไปด้วย ท่านจึงบอกว่า "อเสวนา จ พาลานํ" ถ้าใครไปเสพกับวิญญาณนั้นบ่อย ๆ คนนั้นเสีย "ปณฺฑิตานญฺจ" ให้ทำจิตของตนคงที่ อย่างเราคิดจะสร้างความดี ให้มันดีเรื่อย จนได้ทำความดีให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย นั่นแหละเป็นตัวเรา วิญญาณอื่นไม่เข้ามาแตะต้อง ถ้าหากว่ามีความคิดล้มเลิกท้อถอยปล่อยความพากเพียร นั่นพึงทราบเถิด เราไปเสพคนพาล ไปเสพวิญญาณอื่น นอกไปจากตนเสียแล้วแหละ ให้เข้าใจอย่างนี้ นี่จำพวกหนึ่ง

ถ้าจะพรรณนาถึงเรื่องวิญญาณที่อาศัยอยู่ในร่างกายของเรามันมาก วิญญาณที่อาศัยอยู่ มันมีอยู่สองลักษณะ บางวิญญาณมันตรงกับเรา บางวิญญาณมันไม่ตรงกับเรา อย่างเราอยากทำดี เปรตผีบางจำพวกมันก็อยากสร้างความดี แต่มันสร้างไม่เป็น มันเลยมาอาศัยร่างกายของเราพาทำดี อย่างนี้ก็มี วิญญาณบางอย่างมันมาก็เพื่อจะเป็นผู้มาสังหารล้างผลาญความดีของเรา นั่นก็คือ อาจจะเป็นศัตรูของเราแต่ชาติก่อน เรา

เคยเบียดเบียนเขา เราเคยสังหารเขา เราเคยกักกันเขา เราเคยตัดความดีของเขา เขาพยาบาทเรา มาพยายามคอยห้ามมรรค ข้อปฏิบัติของเราไม่ให้เจริญก้าวหน้า มันจะมากระซิบกระซาบว่า หยุดเถอะ ๆ มันจะตาย หรือมันจะยากจน ฝนมันจะตกแดดมันจะร้อน มันเช้าเกินไป มันสายเกินไป มันก็ว่าเรื่อยไปแหละ นี่วิญญาณบางพวกซึ่งเป็นศัตรูแก่เรา มันไม่ตรงกับเราก็มี บางวิญญาณก็เป็นญาติเป็นมิตรเป็นเพื่อนเป็นคนรักใคร่นับถือ จะมาทำบุญทำกุศลก็ทำไม่ได้ ก็มาอาศัยอยู่ในร่างกายของเรา เพื่อจะได้ไหว้พระสวดมนต์บ่นคาถากับเขาบ้าง อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น จิตของเรานะ บางคราวก็เหมือนกับผียักษ์ มันไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่มันก็เป็นไปได้ทั้ง ๆ ที่เราไม่ชอบ มันก็เป็นบางคราว ก็เหมือนกับเทวบุตรเทวดาใจดี เขาด่าโคตรแม่ก็ไม่โกรธ บางคราวคำพูดไม่น่าโกรธ โกรธ ไม่น่าเกลียด เกลียด นี่เรื่องวิญญาณมันเป็นอย่างนี้ สับสนปนเปกันอย่างมาก มันมีมาแทรกในร่างกายของเรา ให้พึงทราบโดยอาการอย่างนี้

วิญญาณอีกจำพวกหนึ่ง มันก็เป็นเจ้ากรรมเจ้าเวร มันมากินเนื้อของเรา ให้แหว่งไปบ้าง กินจมูกขาดไปบ้าง ทำลายรูปโฉมให้เสียรูปร่าง กินหูขาดไปบ้าง บางทีกินริมฝีปากข้างล่าง เหลือไว้แต่ฟันให้อับอายขายหน้า บางทีก็กัดหูไปข้างหนึ่ง บางทีก็กัดจมูกโหว่ไปถึงหน้าผาก บางทีก็กัดตา บางทีก็กัดมือ กัดตีน บางทีกัดไปทุกแห่งทุกหนนั่นแหละ ทำให้เปื่อยพัง เป็นเชื้อโรค นี่พวกเจ้ากรรมเจ้าเวรเหล่านี้แหละ แต่ก่อนเราก็คงจะทำกับเขาไว้ ในชาตินี้มันจึงตามมาเล่นงานเรา ซึ่งเป็นตัววิญญาณชัด ๆ คือ ตัวหนอนเป็นต้น ตัวหนอนมันก็มาช่วยกินอาหารในไส้เรา แต่ก่อนเราก็คงจะไปแย่งกินเนื้อเขาบ้าง กินหนังเขาบ้าง บัดนี้มันก็

มากินเนื้อกินหนังเรา กิน กินหมด มีอะไรกินให้หมด นี่เราจะรักษายังไง มันมากินข้างนอกให้แลเห็น ไล่ให้มันหนี ผ่าไปกินในกระเพาะ ผ่าไปกินในลำไส้ ผ่าไปอยู่ถึงข้างในตัวเรา เอาละซีทีนี้ มันแย่ มองไม่เห็น กำจัดได้ยาก นี่มันก็เล่นงานเราเรื่อยไป กิน ๆ เข้าไป กินไปตามลำไส้ กินไปตามกระเพาะ กินไต กินตับ กินปอด กินไปตามเลือด กินเส้นโลหิต กินขน กินไปจนหมดทุกอย่างทุกอัน กินข้างนอก กลายเป็นโรคผิวหนัง กินข้างในก็เป็นตัวหนอนเป็นตัวโรค ก็เล่นงานเราอยู่เรื่อยไป มันเองมันก็รบกัน มันหลายจำพวกนี่ หนอนมีตั้ง ๑๐๘ จำพวก อย่างพิสดาร เมื่อมันอยู่มากๆ มันก็ย่อมทะเลาะกันเป็นธรรมดา มันก็ยุ่งกันอยู่ในบ้านของเรานั่นแหละ เราจะทนไหวที่ไหนเล่า บางคราวก็เป็นไปกับมันไม่รู้ตัว เป็นไปได้เพราะอะไร พวกมันมากเหลือเกิน มันทนไม่ไหว พวกสัตว์ในร่างกาย บางทีมันก็โกรธกันตีกัน มันทะเลาะกัน เดินทางสวนกัน เจอะกันเข้า มันก็ตีกัน กัดกันทำให้เราคันหลัง คันหน้า ยิบ ๆ แยบๆ นั่นแหละพวกหนอนมันตีกันละ เดินไปในตัวของเราเหมือนกับพื้นแผ่นดินนี่แหละ เส้นโลหิตมันเหมือนกับพื้นถนน สัตว์มันก็เดินไปตามเส้นโลหิต ตัวโน้นก็เดินมา ตัวนี้ก็เดินมา เจอะกันเข้าบางทีก็สนทนากัน มันพูดกันละซีทีนี้ บางทีพูดกันไม่รู้จักหยุด นอนค้างคืน ขีกตรงนั้นแหละ เอา ! เกิดเป็นตุ่มเป็นตอขึ้นมาแล้ว นั่นแหละ มันเป็นกระต๊อบสำหรับอาศัยของพวกตัวสัตว์ตัววิญญาณ มันก็เป็นไปกันอยู่อย่างนี้เรื่อยไปแหละ

ร่างกายเรามันก็เหมือนกับโลก อย่างในโลกเรามีทะเล มีต้นไม้ ภูเขา เถาวัลย์ มีพื้นแผ่นปฐพี ร่างกายเราก็เหมือนกัน เส้นโลหิตทุกเส้น มันเป็นทางเดินของสัตว์ มันเดินตามเส้นโลหิตก็มี เดินตาม

เส้นลม เดินตามเส้นไฟ เส้นบางเส้นเป็นเส้นตัน ไม่มีโพรง นั่นเปรียบเหมือนถนน เส้นที่มีโพรง ลมมันเดิน เลือดมันเดิน ก็เหมือนกับแม่น้ำห้วยหนองคลองบึง ทางเดินเรือ เรือมันเดินก็มีพวกที่ไปเรือ ที่นี้เรือมันชนกันเข้า มันเป็นอย่างนี้ เหตุนี้คนเราจึงเจ็บที่โน้นที่นี้ ปวดแข้งปวดขา เจ็บเส้นเจ็บเอ็น บีบไปเถิด นวดไปเถิด นี่เรื่องของวิญญาณที่มันมาอาศัยอยู่ในร่างกายของเรา บางพวกมันก็อยู่ตามหลุมตา บางพวกก็อยู่ตามหลุมหู บางพวกก็อยู่ในรูจมูก บางพวกก็อยู่ในปาก อยู่ในลำคอก็มี อยู่ตามเหงือกก็มี พวกเหล่านี้มันก็เหมือนกับคนเรานั่นแหละ แต่เราฟังภาษากันไม่ออก มันทำมาหากินมีอาชีพ มีลูกมีเมีย มีที่อยู่ที่อาศัย มีทางเดินสัญจรในร่างกายของเรายุ่งไปหมด มีตัววิญญาณซึ่งอยู่ในสังขารของเรา มันเกิดสงครามกันก็ได้เหมือนกัน เกิดรบอย่างมดดำมดแดงมันรบกันน่ะ เคยเห็น บางทีจิ้งจกกับเขียดรบกันก็มี ในร่างกายเราก็เหมือนกัน หนีไปพ้นที่ไหน สัตว์ที่อยู่ตา มันก็ถือว่าบ้านของมัน สัตว์ที่อยู่หู มันก็ถือว่าบ้านของมัน สัตว์ที่อยู่ตามเส้น มันก็ถือว่าบ้านของมัน บางทีก็ไปแทรกแซงแย่งที่อยู่กัน เกิดเรื่องเกิดราว นี่เวทนามันเกิดจากพวกวิญญาณก็มี นี่มันถึงได้เป็นไปโดยอาการต่าง ๆ บางชนิดมันเกิดโรคเกิดภัย บางชนิดมันคอยเกิด วิญญาณที่ยังไม่มีรูป มันก็คอยอาศัยเลือดของเราในร่างกายตั้งขึ้นเป็นต่อม เช่นฝีบ้าง แผลบ้าง กลายเป็นตัวหนอนขึ้นมาในที่นั้น นี่มันได้รูปปรากฏก็เห็นตัว ถ้ายังไม่ปรากฏมันก็ไปเที่ยว เสียว ๆ วิบ ๆ แวบ ๆ ยิบ ๆ แยบ ๆ คันหน้าคันตา นี่เป็นเรื่องของวิญญาณทั้งนั้น

เหตุนั้นสรุปแล้ว ก็มีอยู่ ๓ พวก ๓ ฝูง ฝูงใหญ่ๆทั้งนั้นแหละ ฝูงหนึ่ง ก็คือพวกสัตว์ซึ่งมีรูป อาศัยในร่างกายของเราพวกหนึ่ง

วิญญาณซึ่งยังไม่มีรูปอาศัย แต่อาศัยร่างกายของเราอย่างหนึ่ง อีก อันหนึ่ง คือจิตวิญญาณของเราจริง ๆ มันมีถึง ๓ พวก สามจำพวก นี่น่ะมันคลุกกันหมด อะไรมันเป็นวิญญาณของสัตว์ที่มีรูป ไม่รู้ อะไร มันเป็นวิญญาณของสัตว์ยังไม่ได้ตั้งรูปปรากฏ ไม่ทราบ อันใดที่เป็นตัว จิตวิญญาณของเราจริงๆ ก็ไม่รู้ นี่จะไปรู้ขันธ์ห้าได้อย่างไรกัน "วิญญาณกฺขนฺโธ" น่ะ จะไปรู้ได้อย่างไร ที่ว่าวิญญาณไม่ใช่ตัวตน ไปรู้แต่วิญญาณๆเท่านั้น มันรู้อย่างเชือกที่มันหย่อน ๆ ยาน ๆ มันลากดิน นี่คำที่ว่ารู้วิญญาณ ที่เรียก เป็นอนัตตาก็เหมือนกัน รู้ตามเขาว่า เมื่อเรา มีปัญญา มีปัญญาญาณเกิดขึ้นในจิต จึงจะรู้เรื่องของวิญญาณ ที่ท่าน กล่าวว่า ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อย่างที่ท่านแสดงว่า จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ นี่ที่จะรู้ได้ถึงอาการ ๓ อย่างนี้ ต้องอาศัยความรู้ อย่างว่านี้ อย่างที่รู้จักว่า จักขุธาตุ ตาของเรามันมีวิญญาณกี่ชนิด มันมีวิญญาณกี่ชนิด ตาของเราน่ะ เมื่อมันไปเห็นรูปปรากฏ รูปที่ปรากฏนั้น ที่มันมีความรู้ขึ้นน่ะ มันเป็นความรู้ของเราจริง ๆ หรือ หรือเป็น ความรู้ของวิญญาณที่มาแทรก ซึ่งยังไม่มีรูปปรากฏ หรือเป็นวิญญาณ ที่มีรูปปรากฏมาแทรก มันจึงทำจิตของเราให้ลังเลหรือรวน ไม่ค่อย จะแน่นอน นี่วิญญาณที่เกิดในตา ๓ จำพวก จำพวกที่มันไปเห็นรูป มัน แสดงท่าที่กี่ชนิด นี่ที่แสดงท่าที่น่ะ มันเป็นวิญญาณของเราจริง ๆ หรือ หรือเป็นวิญญาณของสัตว์บางจำพวก หรือเป็นวิญญาณของสัตว์ไม่มี รูปปรากฏ ไม่รู้เรื่อง เมื่อไม่รู้เรื่องอย่างนี้ ที่เรียกว่า จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ รู้ได้ที่ไหน ไม่ได้ ไม่มีความรู้ ไม่มีปัญญา ไม่มีญาณ โสตธาตุ หูของเราซึ่งเป็นบ่อเกิดของวิญญาณ วิญญาณตัวไหนมันมา

เกิดก่อน รู้ไหม ไม่รู้ วิญญาณของเราจริง ๆ หรือ ที่มันออกมาหูนั่น ได้ยินเสียงนั่นน่ะ มันเป็นสัตว์มาแอบอิงอาศัยพึ่งหรือ หรือเป็นสัตว์ที่ไม่มีรูป หรือเป็นวิญญาณของเราจริง ๆ ตรวจดูให้มีความรู้เสียก่อน ผลที่มันเกิดขึ้น พึงทราบเถิดว่า เมื่อเราได้ยินเสียง เราชอบใจ แต่เสียงนั้นไม่ดี แต่ชอบใจ นี่มันไม่ใช่วิญญาณของเรา มันไม่ซื่อสัตย์ต่อเรา นี่เสียงบางอย่าง มันเป็นสิ่งที่ดีที่ชอบ แต่เราไม่พอใจ นั่นก็พึงถือว่า มันไม่ใช่วิญญาณของเรา มันคงจะมีอะไรมาแอบแฝง ต้องสำรวจดู นี่มันมีหลายจำพวก บางทีเราไม่พอใจเสียง แต่มันเป็นเรื่องที่ถูก ที่จริง แต่เราไม่พอใจ นี่เราก็เลยถือว่าเรื่องพอใจ หรือไม่พอใจเป็นเราไปเสียหมด ไม่เคยคิดเลยว่า วิญญาณเป็นอนัตตา ไม่เคยคิด เมื่อเป็นอย่างนี้ ทีนี้หูมันก็หนวก ตัวไม่ได้พึ่ง พวกเปรตมาแอบอาศัยพึ่ง ไม่รู้ มันจะจำได้ที่ไหน จิตมันไม่ได้ติดตัว มันไม่ได้พึ่ง เปรตมันมาพึ่ง ผีมันมาพึ่ง อสูรกายมาแทรก ตัวเราเองก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ตัวเราจริงๆไม่ได้พึ่ง ไม่ได้วิตก วิจารณ์ ได้แต่พวกฝูงมาร ผีเปรต หรืออสูรกาย มาแอบแฝง เลยถือว่าเป็นตัวเราไปเสียหมด จึงเรียกว่าตามืดเป็นอวิชชา หูก็ตึง เป็นอวิชชา นี่คือไม่รู้จักเรื่องของวิญญาณ

จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ นี่มีอยู่ ๓ อย่าง เมื่อตามันเห็นรูปปั๊บ วิญญาณอะไรมันออกไป เคยตรวจไหม เปล่า ไม่เคยตรวจเลย ไม่รู้ว่าเป็นวิญญาณของเราจริงหรือไม่จริง เป็นวิญญาณของพวกสัตว์มาอาศัยแอบจริงหรือไม่จริง วิญญาณของสัตว์ที่มีรูปหรือไม่มีรูป มีหรือเปล่า จริงหรือไม่จริง ไม่เคยรู้เลย ก็ไม่เคยรู้เลยอย่างนี้จะเป็นผู้รู้ได้อย่างไรว่า โสตธาตุ สัททธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ไม่รู้

นี่ไล่เรื่อยไปแหละ ฆานะธาตุคือจมูก เป็นบ่อเกิดของกลิ่น เป็นบ่อเกิดของจิตวิญญาณ วิญญาณของเราน่ะ บางทีมันชอบกลิ่นอย่างนี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องตามทางธรรม มันก็แสวงหากลิ่นนั้น ให้สำเร็จเป็นบุญเป็นกุศลขึ้น บางคราวก็ลืม เป็นแต่ชอบ แต่มันลืมความคิด ไม่ทำตามความคิดของตัว บางคราวมันก็ไม่ชอบ ตัวอย่างเช่น กลิ่นบางอย่างมันไม่ชอบ แต่มันก็ทำ กลิ่นบางอย่างมันชอบ แต่มันไม่เอา บางสิ่งบางอย่างกลิ่นมันชอบ จิตของเราก็ชอบ ถูกต้องเรื่องของกลิ่น มันก็มีอยู่ กลิ่นมันเกิดจากจมูก วิญญาณมันก็เกิดจากจมูกเหมือนกัน มันอาศัยจมูกของเรา ไม่รู้กี่ร้อยวิญญาณ บางทีมันรู้ก่อนเราอีก มันส่งข่าวให้เราหลงไปเลยก็มี กระซิบกระซาบ ปลุกปลอบดวงจิตของเราให้หลงไปตาม เราก็หลับตาไปตามมัน เหมือนหมีกินผึ้ง หลับตาแล้วก็กินไปเถิด ดูดกินแต่น้ำผึ้ง ลืมตาก็ไม่ได้ ผึ้งมันจะต่อยเอากระบอกตา เราก็เหมือนกัน เมื่อวิญญาณมากระซิบกระซาบ ว่าไปเถิด ไปกับมัน ว่าแต่ตัวเราเป็น ว่าแต่ตัวเราไป มันเอาตัวอะไรมาเข้าแทรก แล้วก็ดึงไป เหมือนกับคนทรงเจ้าทรงผีนั่นแหละ มันก็ว่าไปตามเรื่องของมัน มันเป็นอย่างนี้แหละ ชิวหาธาตุ ลิ้นเป็นบ่อเกิดของรส รสมันมาสัมผัสในลิ้น เกิดความรู้สึกขึ้น เรียกว่าวิญญาณ วิญญาณที่มันเกิดขึ้นน่ะ วิญญาณอะไรมันเกิดก่อน วิญญาณของสัตว์มันอยู่ตามเกสรของลิ้นเราก็มี มันอาจจะรู้ดีกว่าเราก็ได้ ตัวอย่างเช่น อย่างนี้กินไม่ได้ แต่มันอยากกิน ไอ้ที่มันอยากกินนั่นน่ะเพราะอะไร บางทีเราไม่อยาก แต่วิญญาณของสัตว์มันอยาก ขืนกินเข้าไป เกิดโรค ทั้ง ๆ ที่เรารู้อยู่ แต่มันก็อยากกิน นี่เรียกว่าหลงรส หลงวิญญาณ วิญญาณมันมีอยู่

๓ชนิด ดังกล่าวแล้ว มันเป็นวิญญาณของเราหรือเปล่า ไม่เคยสำรวจ หรือมันเป็นวิญญาณของพวกที่ยังไม่มีรูป หรือเป็นวิญญาณของพวกที่มีรูปตั้งอยู่ปรากฏขึ้นในปากของเรา ไม่ทราบ เมื่อไม่ทราบอย่างนี้ คนเรามันถึงพูดกันบ่น ๆ ปี ๆ พวกผีเหล่านี้นี่แหละ มันพาให้พูด แต่มันก็พูด นั่นน่ะ เราไปเสพคนพาล วิญญาณอสูรกาย ไม่ทราบ จนเรานั้นเสียไปแล้วจึงทราบภายหลัง อย่างนี้มันถึงเสียท่า จึงเรียกว่าไม่รู้จักวิญญาณในขันธ์ห้า แล้วก็สวดวิญญาณอนัตตา ๆ กันไปเรื่อย แต่ไม่รู้อะไรเลย นี่เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านจึงเรียกว่าอวิชชา

ทีนี้ ในส่วนกายของเราก็เหมือนกัน กายเราเป็นบ่อเกิดของผัสสะ ผัสสะมากระทบกายเข้า มันรู้ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ทราบ ความทราบในผัสสะทั้งหมดนั้น ท่านเรียกวิญญาณ มันเป็นวิญญาณของใครก็ไม่เคยสำรวจ เลยถือว่าเราหนาวจริง ๆ บางทีก็เลยถือว่า เราร้อนจริง ๆ นี่บางทีมันไม่ใช่เราสักนิด เหมือนกับคนถูกผีสิงน่ะ คนถูกผีสิงเป็นยังไง เหมือนคนไม่เคยกินเหล้า พอผีเข้าสิงปั๊บมันดื่มเหล้าสองสามแก้ว กินอย่างสนุกสนาน ถ้าออกไปละ คนที่ไม่เคยกินเหล้าเมาแย่ เพราะอะไร เพราะมันมีวิญญาณอื่นเข้ามาสิง ตัวจริง ๆ มันไม่เคยกินเหล้า แต่มันกินเวลาวิญญาณอื่นเข้ามาสิง ดวงจิตของเราก็เหมือนกันนั่นแหละ เมื่อวิญญาณพวกนี้มันกำเริบขึ้น ถึงแม้เราไม่ต้องการ มันก็ทำ วิญญาณบางพวกมันชอบหนาว วิญญาณบางพวกมันชอบร้อน คือสัตว์บางพวกอยู่ในโลกเหมือนกัน บางพวกชอบอากาศร้อน บางพวกชอบอากาศหนาว บางพวกชอบกินของแข็ง บางพวกชอบกินของอ่อน อย่างตัวด้วง ตัวบุ้ง มันกินของแข็ง สัตว์ในตัว

เราก็เหมือนกัน บางตัวกินกระดูก กินของแข็ง กัดเนื้อขาดเป็นชิ้น ๆ ไปเลย บางพวกกินน้ำ บางพวกชอบร้อน บางพวกชอบหนาว ทีนี้พอมันหนาวขึ้นมา มันก็ว่าหนาวจริง ๆ ไม่เคยนึกว่าอะไรพาหนาว ถ้ามันร้อนจริง ๆ อะไรพาร้อนก็ไม่ทราบ เราก็ว่าแต่เราเป็น ว่าเราเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ เรากลายไปเป็นผีกับเขาเมื่อไร ไม่ทราบ

นี่ท่านจึงเรียกว่า ไม่มีปัญญาความรู้ ไปรู้ไปหลงวิญญาณ ไม่ถูกกับพุทธบรรหารกล่าวว่า วิญญาณมันไม่ใช่ตัวของเรา ไม่ถูกเลย ตัวเราจริง ๆ มันมีตัวหนึ่ง มันไม่ยุ่งยากวุ่นวายอย่างนี้ นี่ส่วนในใจของเราน่ะ ก็เช่นเดียวกัน ถูกผีอะไรสิงมันก็เป็นไปได้ต่าง ๆ ธรรมา-รมณ์ อารมณ์ที่นึกคิดในดวงจิต อารมณ์ที่เป็นเหตุให้คิดให้นึก มันเกิดจากเหตุ มันอาจจะมีพวกวิญญาณอื่นเข้ามากระแทกกระเทือนความคิดของสัตว์ที่มีรูป คิดมาถึงตัวเรา วิญญาณของสัตว์ที่ไม่มีรูปบางอย่างมีข้อผูกพันธ์กับเรา แล้วก็ทำให้จิตของเราเป็นไปด้วย นี่อันนี้ก็พึงทราบว่า อ้อ มันมีเรื่องแทรก เรื่องที่มาแทรกนั้นมันเป็นเรื่องอารมณ์ของคนอื่น เป็นอารมณ์ของสัตว์ เป็นอารมณ์ของเทวดา เป็นอารมณ์ของพวกวิญญาณที่เป็นอสูรกาย เราก็ต้องอ่านให้มันทราบ เมื่อทราบได้เช่นนั้น ดวงจิตของเรามันก็ไม่มีเรื่องมาก จิตมันมีดวงเดียว วิญญาณก็มีตัวเดียวไม่มาก เมื่อหนึ่งมันก็ต้องหนึ่ง ทีนี้ หนึ่งมันกลายเป็นสองเป็นสามไปเรื่อย ถ่ายทอดกันไม่รู้จักจบ นี่จึงเรียกว่าปิดทวาร

อวิชชาปิดตา ไม่รู้จักวิญญาณที่สร้างบ้านอยู่ในลูกตา อวิชชาปิดหู พวกวิญญาณสัตว์มาสร้างบ้านอยู่เต็มหูหมด อวิชชาปิดจมูก

พวกวิญญาณของสัตว์มาสร้างบ้านอยู่ในจมูก ปิดลิ้น วิญญาณของสัตว์มาสร้างบ้านสร้างเมืองอยู่ในลิ้น ปิดกาย วิญญาณของสัตว์ทั้งหลายสร้างบ้านอยู่ทั่วไปทุกขุมขน ส่วนวิญญาณของตนตัวเดียวเท่านั้น สู้เขาไม่ไหว เหตุนั้นความเพียรของเราจึงย่อหย่อน เพราะไม่รู้เรื่องราวของเขาเหล่านี้ นี่คือว่า มันมาปิดหู ตา จมูก ลิ้น กาย จิต มองไม่เห็นทิศเห็นแนว คุณธรรมจึงไม่มาเกิดขึ้น เมื่อเรามาทำลายล้างผลาญบ้านช่องของอวิชชาเสียได้ รู้เรื่องไม่ต้องทำอะไรหรอก อเนกชาติ วิญญาณํ อเนกชาติ นิพฺพิสํ" เมื่อเรามาพิจารณาดูซึ่งเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งหมดเหล่านี้ให้รู้แจ้งชัดเห็นจริง "อเนกชาติ สํ สารํ" เรื่องราวของสัตว์ที่มาเกิดในบ้านของเรา ไม่มีที่สิ้นสุด มันมาทะเลาะวิวาทกันวุ่นวายไปหมด มันเรื่องมาก มันชอบมาจูงจิตของเราให้เสียหายไปด้วยประการต่าง ๆ

เมื่อเรามาพิจารณาให้เห็นโดยอาการอย่างนี้ ก็เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย "จกฺขุสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อตา เป็นนิพพิทาญาณเกิดขึ้น "รูเปสุ นิพฺพินฺทติ" เบื่อรูป "จกฺขุวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อวิญญาณ มันรำคาญจริง ๆ มันเป็นสิ่งรบกวนหัวใจของเราจริง ๆ เบื่อหน่าย "นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ วิราคา วิมุจฺจติ" คายทิ้ง ตาคายรูป ตาคายวิญญาณ คายทิ้งเหลือกิน "โสตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อหู "สทฺเทสุปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อเสียงที่นี้ "โสตวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อวิญญาณ "วิราคา วิมุจฺจติ" คายทิ้ง ตาคายรูป รูปไม่ติดตา ตาทะลุ มองเห็นด้วยตาหลายสิบโยชน์ คายเสียง หูทะลุ ฟังเทวดาคุยกันได้ จมูกคายกลิ่น หอมฟุ้งทั่วโลก ความดี เมื่อมันคายแล้ว ก็หอมฟุ้ง ลิ้นคายรส ไม่กลืนกินซึ่งรส คายวิญญาณ กายคายสัมผัส ความร้อนไม่ติดดวงจิต ความเย็นไม่ติดดวงจิต อ่อนแข็งต่าง ๆ

ในร่างกาย ไม่ติด ไม่เซิบ คายเรื่อยไปจนถึงมโนวิญญาณ ดวงจิตคาย ความดี ไม่ยึดถือทิฏฐิ ว่าเป็นของ ๆ ตน ดวงจิตคายอกุศลคือความชั่ว ไม่ให้รั่วไหลไปอาบดวงจิต คายความรู้ต่าง ๆ ว่านั่นเป็นวิญญาณ ของสัตว์ที่มีรูป นั่นเป็นวิญญาณของสัตว์ที่ไม่มีรูป นั่นเป็นวิญญาณ ของเราจริง ๆ คายทิ้งทั้งหมด นั่นแหละเรียกว่า "วิญญาณสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อหน่ายในวิญญาณ เบื่อหน่ายในอารมณ์ "วิราคา วิมุจฺจติ" คายทิ้ง ไม่กลืน เสลดไม่ให้มาติดคอ ตาไม่กลืนรูป หู ไม่กลืนเสียง จมูกไม่กลืนกลิ่น ลิ้นไม่กลืนรส กายไม่กลืนสัมผัส ดวงจิต ไม่กลืนกินอารมณ์ "วิมุจฺจติ" พ้น ไม่เกี่ยวข้องกังวลวุ่นวาย นี่แหละเรียก ว่า เป็นผู้ที่จะใกล้ต่อพระนิพพาน "วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ ขีณาชาติ วุสิตํ พรหมฺจริยํ" เมื่อเราปฏิบัติได้เช่นนี้ เราก็ทราบชัดว่า สิ่งนั้นเป็นวิญญาณของสัตว์ สิ่งนั้นเป็นวิญญาณของเรา ปล่อยวาง ไม่ยึดถือ แล้วก็รู้ได้ว่า เราพ้นไปจากวิญญาณทั้งหมด ๓ จำพวก

วิญญาณของสัตว์มีรูป ไม่ใช่วิญญาณของเรา วิญญาณของ สัตว์ไม่มีรูป ไม่ใช่วิญญาณของเรา วิญญาณของเราที่มีความรู้ ไม่ใช่ ตัวของเรา ปล่อยวางไปตามสภาพ นั่นแหละจึงเรียกว่าเป็นผู้รู้จัก ขันธ์ห้า อายตนะทั้งหก นี่จึงจะพ้นไปจากโลก เปิดตา ตามองเห็น ไปได้ไกล เหมือนเปิดกำแพงหรือฝาบ้าน เราสามารถที่จะมองไปได้ ไกลหลายสิบวา เมื่อตาเราไม่ติดรูป เราก็สามารถที่จะเกิดตาทิพย์ มอง เห็นไกล หูไม่ติดเสียง ฟังได้ไกล จมูกไม่ติดกลิ่น ดมกลิ่นเทวดา ไม่ ต้องไปดมกลิ่นมนุษย์ให้มันรำคาญจมูก รสไม่ติดลิ้น กินยาทิพย์ กิน อาหารทิพย์ ใจไม่ติดสัมผัส เราก็อยู่ด้วยความสบายกายสบายจิต

นั่งที่ไหนก็สบาย หนาวก็สบาย ร้อนก็สบาย นั่งที่อ่อนก็สบาย นั่งที่แข็งก็สบาย . ร่างกายจะแตกก็สบาย ถูกแดดเผาก็สบาย คายจากผัสสะ ดวงใจก็คายจากอารมณ์ นี่จิตนั้นก็พ้น ดวงจิตก็จะพ้นไปจากขันธ์ทั้งห้า วิญญาณ ๓ จำพวก ก็จะไม่ได้มาหลอกลวง ดวงใจของบุคคลผู้นั้น ก็จะพ้นจากทุกข์ จะถึงซึ่งบรมสุขอันเลิศ กล่าวคือพระนิพพาน

นี่แสดงมาในเรื่องวิญญาณ จงพากันสำเหนียกศึกษา ให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตนของตนได้ นี่จึงเรียกว่ารู้โลก วิญญาณที่เป็นรูปปรากฏเป็นกามโลก นับแต่นรกถึงสวรรค์ วิญญาณที่ไม่มีรูปปรากฏเป็นอรูปพรหม วิญญาณของตนเอง นั่นแหละคือถึงพระนิพพาน เมื่อรู้วิญญาณ ๓ ประการนี้ ก็ชื่อว่าวิชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต ไปดี มาดี อยู่เย็นเป็นสุขสนุกสบาย สัตว์ทั้งหลายมันก็เบาใจละซีทีนี้ เบายังไง เราให้มัน สัตว์ไหนที่มันต้องการกิน กินเข้าไป ไม่ต้องหวงแหน มันจะกินจะชอบอะไร กินเข้าไป เอ้ามันจะกินแบบไหน ช่างหัวมัน ว่าอย่างงั้นไม่ยึด มันชอบกินไส้ กินเข้าไป มันชอบกินขี้ กินเข้าไป มันชอบกินเลือดกินเข้าไป ไม่หวงไม่แหน วิญญาณพวกไหนจะเอายังไงตามชอบใจ มันก็เป็นเสรีภาพ มันก็ปกครองพวกมันเอง ไม่ต้องแย่งกัน มันก็พลอยจะได้รับความดีไปจากเรา วิญญาณล้วน ๆ ที่อยู่ในร่างกายเราเหมือนกัน มันก็อยู่เป็นอิสสระ เราก็อยู่เป็นอิสสระ ต่างคนต่างอยู่ บ้านใคร ๆ อยู่ ข้าวใคร ๆ กิน อู่ใคร ๆ นอน ก็ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างสบายเท่านั้นเองแหละ นี่เรียกว่า ภควา แยกรูปออกจากตา แยกตาออกจากรูป แยกวิญญาณออกจากตน แยกหู

ออกจากเสียง แยกเสียงออกจากหู แยกวิญญาณออกจากตน แยกกลิ่นออกจากจมูก แยกจมูกออกจากกลิ่น แยกวิญญาณออกจากตน แยกลิ้นออกจากรส แยกรสออกจากลิ้น แยกวิญญาณออกจากตน แยกกายออกจากผัสสะหรือสัมผัส แยกสัมผัสออกจากกาย แยกวิญญาณออกจากกาย แยกอารมณ์ออกจากจิต แยกจิตออกจากอารมณ์ แยกวิญญาณออกจากจิต ไม่ยึดถือว่านั่นเป็นตน นี่เป็นตน นั่นชื่อว่า สพฺเพธมฺมา อนตฺตา ไม่ยึดสิทธิ์ในสิ่งทั้งหลายทั้งหมด คนนั้นก็จะพ้นไปจากโลกจากสงสาร เป็นอาสวักขญาณ เกิดขึ้นในดวงจิต

ฉะนั้น เมื่อพวกเราทั้งหลาย ได้ฟังนี้ ก็ควรจะนำไปพินิจพิจารณา โยนิโสมนสิการใคร่ครวญ ให้เข้าใจแจ่มแจ้งเกิดขึ้นในตน ก็จะเป็นหนทางพ้นไปจากทุกข์ อาศัยความพากความเพียร ความหมั่นความขยัน พากเพียรอยู่เป็นนิจ สำหรับที่จะต้องฟอกดวงจิตวิญญาณของตนให้ทราบชัด จึงจะเป็นไปเพื่อความผ่องใสสะอาด ฉะนั้นในวันนี้ซึ่งได้แสดงเรื่องจิตวิญญาณมา ก็จะยุติลงเสมอเพียงเท่านี้

พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน บันทึก

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ เจริญการพิมพ์ 75 สวนหลวงซอย 4 อ. ปทุมวัน พระนคร
นายสมชาย ฝุ่งเจริญ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2512 โทร. 58122